街と暮らしのトキメキをデザインする地域情報紙

City Life

We are Planet Sailors. since 1986

シティライフ北摂EAST版

発行 株式会社シティライフNEW http://citylife-new.com E-mail info@citylife-new.com ■〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 TEL06-6338-0640 FAX06-6368-3505

11月25日発行 無料
シティライフは再生紙を使用し、植物性インキで印刷しています。

北摂で味わう 至極の一杯

（P.28に掲載）

表紙/撮影:山口真一 ディレクション:和田拓也
撮影協力:麺や齋とう

ラーメンEXPO 2019 in 万博公園

同時開催

さばEXPO
ギョーザEXPO

P.29~31に掲載

長く付き合えるモノ
上質な時間を過ごせるコト

マイプレミアム

MY PREMIUM

「こだわりの製法で作られたモノを使いたい」「体に優しい上質な食材を食べたい」など、暮らしのなかでこだわりはありませんか？
今月号は読者の皆さんの「マイプレミアム」になるようなモノ・コトをシティライフ編集部が紹介します。

冬も夏も心地よい 手織り絨毯の魅力

編集部 みづ

近頃、色々なショップで見かけることが多くなった「ギャッベ(絨毯)」。一言でギャッベといってもイラン製やインド製、手織りや機械織り、羊毛の質の違いなど品質はさまざま。中でもおすすめは「アートギャッベ」。イランの山岳地帯で暮らすカシュガイ族の女性が一枚一枚自由な感性で織っている絨毯で、上質な羊毛と高い技術を持つ織り子が作った高品質のものが、アートギャッベと称される。

原料がウールだからといってすべてが上質で一年中快適ではなく、ギャッベによっては触り心地がチクチクするものも。アートギャッベは、寒暖差の激しいイランの高地に住む羊の紫外線をあまり浴びていない冬毛のみを使用することで、油分をたっぷりと含み、驚くほどふわふわでなめらかな肌触りに。湿気を吸って発散するので夏はさらっと気持ち良く、冬はあたたかな空気をため込み、一年中快適。冬も好きだけど夏の感触が特に好き！という方が多いのも、この上質なウールを使っているからこそ。そして、肌触りと共に感じてもらいたいのが、踏み心地の良さ。手織りの絨毯はその織りの構造上、丁寧に根気強く作られたものにこそ生まれる独特の弾力がある。これがなんとも気持ち良い。汚れにも強く、その織りの細かさゆえ、毛足の奥に入ったごみや食べかすを住みかとするダニの心配も少ない。アートギャッベは全国の取扱いショップの店頭でのみ販売。

クリスマスプレゼントとしてなど、新たな年をギャッベと迎えてみては。

1.

アートギャッベ(手織り絨毯)
16,000円～

上質な羊毛を手織りした世界で一つだけの絨毯。リビング用の大きなものから、キッチンや玄関、座布団として使える小さなものまで大きさはそれぞれ。

アートギャッベの特長

化学染料不使用
ザクロやクルミの皮などの染料で草木染め

厳選された羊毛
良質な毛で紫外線をあまり浴びていない冬毛だけを使用

優れた機能性
天然の羊の油分で防汚性・調湿性に優れている

想いが込められた文様
健康や長寿などそれぞれの文様には願いが込められている

天然ウール100%で天然の草木染めなので、子どもにも安心。耐久性が高く50年以上長持ちするという。

ミニアートギャッベ展 開催

座布団やチェアパッド、玄関やベッドサイドなどで使えるミニギャッベ展。羊毛のふんわり感が一番残る染めていない原毛が揃う。

日時：12月7日(土)～12月29日(日)
11時～21時
場所：シンプルハウス
梅田NU茶屋町店

取材協力
シンプルハウス NU茶屋町店
大阪市北区茶屋町10-12 NU茶屋町3F
営／11時～21時
☎06-6136-6017
シンプルハウス で検索

アートギャッベができるまで

羊を育て、毛を刈り紡ぐ

植物でできた染料で染める

何万回も織り返して織り上げる

こうして完成まで織られていく

編集部 たいこ

特別な日にはモリタ屋のお肉 高槻で50年以上続く老舗

仕入れから店頭に並ぶまでを全て行っている同店。京都の食肉市場で行われる「せり」で有名店と肩を並べ質の良い黒毛和牛の仕入れを行っている。仕入れる時には、飼育月例・血統・エサ・生産者にまでこだわり、よりくちどけの良いもの選んでいるそう。店頭では、事前に伝えておけば用途や予算に合わせてカット等もしてくれるので、日常使いから特別な日などシーン別での購入もできる。年末年始の集まりにもおススメ！毎年特別な日はモリタ屋の黒毛和牛と決めて買いに来る人も多いとか。毎月29日は肉の日のセールを実施している。12月は28日・29日の2日間で開催！毎年多くの来店があるこの2日間は普段よりもお得に購入できる。特に28日は狙い目なのでぜひ行ってみて。

右)特選黒毛和牛リブロース
サーロインの隣にあるもっとも厚みのある、霜降りが入りやすい部位。適度な脂肪分を含み旨みがあり肉質もきめ細やかで肉の風味がトップクラス。

中)特選黒毛和牛サーロイン
牛肉の中で唯一「サー」の称号を与えられた部位で、牛肉の中では最高の肉質。やわらかく甘みがあり、ジューシーな霜降りが多いのが特徴。

左)特選黒毛和牛肩ロース
肩から背中にかけての長いロース肉で最も頭に近い部位。霜降りの柔らかい赤身肉で、ほどよい食感と濃厚な味が特徴。

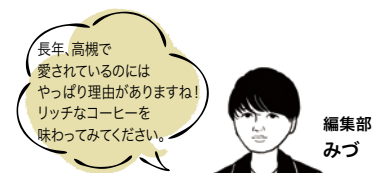
特選黒毛和牛各種

ロースの中でも特選の部分、味わいと柔らかさを兼ね備えた部位、和牛の旨みが最も楽しめる部位など数多くを取り扱っているので、好みやシーンに合わせて選べる。

2.

Menu
- 特上ロースステーキ(約200g×2枚)
  …6,000円
- 特上肩ロースすき焼き・しゃぶしゃぶ用(約500g入)
  …各5,000円
- 特上肩すき焼き・しゃぶしゃぶ用(約500g入)
  …各5,000円

(価格は全て税抜)

ミートモリタ屋
聖ケ丘店・北園本店・富田店・大塚店・栄店・南平台店
お買い求めはモリタ屋各店で！
http://www.moritaya.com/

編集部
みづ

厳選豆をブレンドしてるから "全然あきない" "毎日飲みたい"

今年の8月に20周年を迎え、開放的な店内にリニューアルされた同店。開店当初からあった「スタンダードコーヒー」がブレンド内容一新され「芥川ブレンド」に、さらに内容がリッチにリニューアルされたのが、今回ご紹介する「高槻ブレンド」。大好きな高槻に感謝して名付けられたというこの一杯があれば、きっとあなたの生活が豊かになるはず。

4.
高槻ブレンド　540円(100g)
今秋デビューした、高槻生まれのスペシャルティコーヒー。香り豊かで甘さの強いグァテマラをベースに焙煎職人がじっくり丁寧に焙煎した逸品。

店舗はもちろん、ネットショップでも購入可能。

便利なコーヒーバッグタイプは、家滝れコーヒー初心者の方も簡単。108円/1袋。

自家焙煎のコーヒー豆販売 マウンテン
高槻市芥川町2-8-21
営／10時～20時
日曜定休
072-681-2351
http://mountain1999.com/

編集部
はるか

高知県から産地直送の 新鮮な野菜・果物

高知県産の野菜や果物、特産品を産地直送で販売している同店。「産地直送ですのでとっても新鮮で美味しいです」と話す店長の竹村さん。元々ホテル等でシェフをしていたが、その美味しさに心を打たれ、もっと広めたいと直売所をオープンすることを決めたという。ここでしか買えない野菜や果物もあるので、ぜひその美味しさを味わってみては。

3.
高知県産の野菜・果物・特産品
旬の野菜から一年通して食べれる野菜まで幅広く取り扱っており、その中でも「おひさまトマト」は糖度がメロンと同じぐらいあり、トマト嫌いな子どもでも食べれるほど甘い。

純国産で全国テレビでも放送され、関西の店頭販売ではここでしか販売されていないオーガニックバナナ。通常のバナナより一本が大きく、贈答用などにもおすすめ。

Farmer's Market ひなた 高槻店
高槻市芥川町2-13-1
営／10時～19時
月曜定休
072-655-9518

特典
「シティライフを見た」で
● 高知県特産物を使用したドリンク1本プレゼント
(12月末まで)

編集部
たいこ

楽なおしゃれをいつまでも 心地よい一品を長く着よう

着心地、コスパが「良い加減で心地よい洋服」をコンセプトにしているGEORGE。素材にこだわったヨーロッパの珍しいブランドや国内のブランドが揃い、長く着ることができる。楽に着れてしっかり見える商品が揃っているので、来年のファッションに悩んでいる方は一度覗いてみては。

季節ごとにワンポイントで欲しくなる小物(カバン、帽子、マフラーなど)も珍しいものが揃い、プレゼントにもオススメ。

6.
GEORGEこの冬オススメコーデ
左)メンズコーデ…アウター24,200円、ニット18,700円、パンツ14,080円
右)レディースコーデ…アウター21,780円、ワンピース12,100円
夫婦でファッションを楽しめる。

GEORGE 〈ジョージ〉
高槻市城北町1-4-39-103
営／11時～20時　不定休
お店の休みやセール情報はSNSでチェック！
072-648-3947
instagram@georgetakatsuki

特典
「シティライフを見た」で
お会計から5%OFF

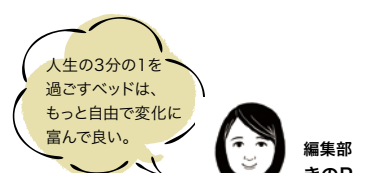
編集部
にしもっちゃん

世界のセレブに愛される 極上の癒しの芳香

アロマの本場ロンドンで生まれで数々のギフト賞を獲得、世界中にファンを持つ「アシュレイ&バーウッド」。西日本では最大の取り扱いを誇り、その他にも国内外のハイセンスなインテリア雑貨が並ぶ。特にフレグランス系を中心に、この時期ならではのギフトアイテムは豊富にそろう。

シーズンにより入れ替わる売り場も楽しい。今はギフトにもオススメの冬小物などが豊富に揃う。

5.
アシュレイ&バーウッド　5,400円～
職人が1点1点手作りした美しさに加え、高い空気清浄作用も特徴。最高級の香りとともに空間をクラスアップさせてくれる。ギフトにもピッタリ。

SAF par rencontre
〈サフ パール ランコントル〉
箕面市小野原西4-10-5
営／10時～18時
火曜定休(12/31、1/1、1/2は休み)
P3台
072-737-6331
http://rencontre-shop.com
https://www.instagram.com/rencontre_inc/

編集部
きのP

チンパンジーのベッドをヒントに作られた『人類進化ベッド』で極上の眠りを

人類進化ベッドは京都の老舗寝具メーカーIWATAと霊長類研究者が「チンパンジーが毎日木の上に作るベッド」をヒントに協同開発した新発想のベッド。楕円形で、中心が皿のようにくぼみ、周囲全体が枕になっている。寝返りをすると、ゆりかごとは異なりあらゆる方向に揺れ、優しく包まれるような安心感で質の良い深い眠りへと導いてくれる。マットレスを軽く叩いてフェザーを移動させ、枕の高さを自分好みに変えることも。寝る前のひと時に自分にぴったりの寝心地を探してみよう。

8.
人類進化ベッド　360,000円(税別)～
マットレスはホワイトダッグフェザー100%の天然素材。軽くカーブを描くフェザーの一本一本の小さな弾力が体全体を包み込み支えてくれる極上の寝心地。

360度どの方角でも枕と足まくらに。足を投げ出すと、かかとへの圧力が解放されるほどよい楕円形。その全く新しい寝方と優れた寝心地の評価を受け2017年度「グッドデザイン賞」を受賞。

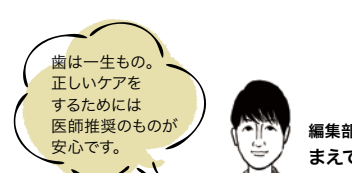
IWATA京都本店では人類進化ベッドをはじめ、すべての寝具を国内の熟練職人が生産し、選び抜いた自然素材にこだわるIWATAの上質アイテムが体感できる。

特典「シティライフを見た」と来店の上、公式LINEアカウントに登録&購入の方は1,000円OFF(2020年1月末まで)

寝具御誂専門店 IWATA京都本店
〈イワタキョウトホンテン〉
京都府京都市中京区 堺町通三条上ル　営／11時～19時
毎週水曜定休　【年末年始休暇】12/29～1/4
075-241-2332
http://www.iozon.co.jp
【神戸店】
神戸市東灘区住吉本町2-20-26
営／11時～18時　毎週火・水曜定休
078-856-3011

公式LINEアカウント
@907fzcxa

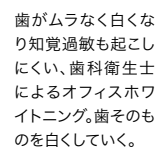
株式会社イワタ公式WEBサイト
http://www.iozon.co.jp/

各種SNSでは、お得な情報や睡眠に関するお役立ち情報を発信中！ぜひフォローして。
・Instagram @Iwata_sleep
・Twitter @IWATA_sleep

編集部
まえで

歯科医院のデンタルエステで キレイで健康な歯、口腔環境へ

今年5月に淀屋橋にOPENし6ヵ月、クチコミで広がっている同院。ホワイトニング、歯のクリーニング、ガムピーリング、歯石とり、ヤニとり、ガムマッサージなど会員制のサロンを運営(先着100名)。また歯茎マッサージやリップパックなどのデンタルエステや、歯科医院だからこそできるフェイシャルエステも「効果が出る」と人気を集めている。さらに、伝統的歯科治療とAIの最新技能を組み合わせた矯正治療やインプラント治療なども。大切な歯、最良のケア方法を見つけて。

7.
HYDRO SONIC PRO　25,800円
ハイドロソニックプロ
歯と歯肉を傷つけず口腔内をしっかり磨くことができる、スイス製の最新音波式電動歯ブラシ。「今までで1番の磨き心地！」とスタッフにも好評。歯科専売品。

クラプロックス、1,010円。通常の歯ブラシのおよそ10倍の7,600本の超極細毛。3ヵ月使用できるそう。商品はHPのオンライン診療からネット購入も可能。

歯がムラなく白くなり知覚過敏も起こしにくい、歯科衛生士によるオフィスホワイトニング。歯そのものを白くしていく。

HANA Intelligence 歯科・矯正歯科
大阪市中央区
伏見町4-2-14
WAKITA
藤村御堂筋ビルB1F
営／火曜～土曜 9時～17時
06-6210-4816
https://www.hana-intelligence.com/

淀屋橋駅13番出口より徒歩1分
本町駅2番出口より徒歩5分

特典
「シティライフを見た」で
● 初回カウンセリング込みホワイトニング
………………30,000円→10,000円
(要予約・12月末まで)

毎日の暮らしをもっとおいしく。お正月準備にも役立つ!

年末は卸価格のジェットがおトク!

年末年始は贅沢においしいものを食べたいですよね。卸価格だからなんでもおトク!!

編集部 まっつー

ジェットの食品エリアはココがスゴイ!

- **各コーナーのバイヤーが全国から厳選**
  実際に現地を訪ねて、お客様に自信を持ってオススメできるモノを厳選。
- **高級食材も日常づかいも全部卸価格!**
  お正月に食べたい高級食材も、日々使うこだわりの調味料も全てが卸価格!

安いだけじゃない バイヤーイチ推しのいいモノがいっぱい

いよいよ12月。年末はお正月準備も含めて、お買い物に出かけたくなりますね。そこでオススメなのが箕面船場のジェット。すべてが卸価格でおトクなのはもちろん、バイヤーが全国を飛びまわって見つけてきたこだわりの商品がいっぱい。編集部まっつーがひと足お先に、その魅力をレポート!

米 目利きバイヤーの新米6選

「毎日食べるものだから、おいしいごはんにしたい!」新米揃いでラインナップ。

食品バイヤーの中村です。私が自信を持ってオススメする新米6選です!

魚沼産こしひかり 雪蔵仕込み(上左)
南魚沼地区を中心に契約農家が丹精した玄米を、天然雪の雪蔵倉庫で超低温保管で鮮度を保持した逸品。

氷温熟成 奥大山こしひかり(上中)
鳥取県の米どころで知られる大山山麓で育まれ、湧き水と昼夜の寒暖差で甘みのあるおいしいお米です。

新潟米 新之助(上右)
大きな粒が自慢の「新之助」。まろやかな甘味とコクの深さと豊潤な味わい。弾力ある食感も魅力です。

出雲国 仁多米(下左)
標高300〜500mにある棚田で有機質の土と清らかな水で作られたコシヒカリ。もっちりと甘いお米です。

山形 雪若丸(下左)
米の食味ランキングで最高位の「特A」を参考品種として受賞。「つや姫」に続く山形が誇る新しいブランドです。

有機JAS オーガニックコシヒカリ(下左)
農薬や化学肥料を一切使用していないオーガニックのコシヒカリもラインナップ。真空包装でおいしさ長持ち。

調味料 全国から良いものをバイヤーがセレクト 自信をもってお届けできる品ばかり

醤油 実際に現地に赴いてセレクト

ヤマチ醤油(杉樽仕込み)
能登の風土の中、杉樽木桶仕込みを守る醤油蔵。蔵人が手間と時間をかけて、造った醤油やポン酢は刺身や鍋にぜひ!

黒酢 太陽が育てた味

大山食品のカメ仕込み黒玄米酢プレミアム
品質の良い玄米と良質な天然水、麹、種酢を地中に約1/3埋め込んだカメに入れて、南国の太陽と時の力、そして職人の目でつくられています。

食用油 毎日使うものだから、健康にもこだわりたい

ヤマチ醤油は蔵も見学してきました。冬の鍋に柚子ポン酢がオススメです!

(左から)
高級オリーブオイルブランド「メルガレホ」(セレクション・オリジナル・コンポジシオン)アグリオリーブ小豆島、国産えごま油
オリーブオイルはダイエット中でも安心。人気のブランド「メルガレホ」の商品も多彩に揃っているので、お気に入りを見つけよう。他にも小豆島のオリーブオイルや健康的な生しぼりのえごま油もオススメです。

バイヤーおすすめ! 創業大正元年の粉屋

埼玉の老舗「つむぎや」

埼玉県産の小麦を使った美味しいそばやうどん、お菓子づくりにも最適な小麦粉まで揃っています。今年の年越しそばは「つむぎや」にしませんか?

迎春 お正月準備もこだわりの品々がいっぱい

小田原 鈴廣かまぼこ
小田原かまぼこの伝統を守る、鈴廣のかまぼこは天然素材を使い、化学調味料は一切使わず、保存料無添加のおいしさです。

いなか餅、魚沼黄金もち
お正月に欠かせない丸餅も、おいしさにこだわるならこの二品!!丹念に搗きあげたコシのある餅です。

お鏡餅も種類豊富に!
お正月は新年の神様である「年神様」を家に迎えて・もてなし・見送るための行事。お迎えした年神様の居場所が鏡餅と言われています。

珈琲紅茶 めずらしいレア商品も! おいしい一杯を楽しんで

寒くなる季節、温かいコーヒーや紅茶はごちそう!

コーヒーは地元大阪の3ブランドがイチ推し!

- **●山本珈琲(左)**
  箕面公園にカフェがある、山本珈琲もラインナップ。クセのない深いコクと味わいが人気。
- **●arab coffee(中)**
  カップクオリティを追求するロースターとして、自社での直接買い付けを行っています。
- **●TASHIRO COFFEE(右)**
  東大阪にある、新鮮さと品質にこだわったスペシャルティコーヒーの専門店。

カレルチャペック紅茶店
東京・吉祥寺が本店の人気紅茶店。バラエティ豊かなテイストと可愛いパッケージで、ギフトにもオススメ。

「People Tree」のコーヒー&ハーブティー
どちらもオーガニックだから、安心のおいしさ。

えいこく屋紅茶店
愛知にある1978年創業の紅茶専門店。スリランカやヨーロッパから直輸入する紅茶のほか、スパイスも人気!

菓子ジャム クリスマスやお正月にちょっと贅沢なお菓子を

フルーツたっぷりまさにジュエルなジャムです!

パーティーシーズンの12月は、ママ友たちと集まってホームパーティをすることも多いのでは?大人も納得のおいしいお菓子がジェットにはいっぱい。この機会におトクに買っておきましょう。

たかはたファームのジャム&フルーツソース
山形県高畠町から届くナチュラルなおいしさもバイヤーのおすすめ。ジャムやフルーツソースは、パンやヨーグルトにぴったり。毎日の食卓をおいしく彩ってくれるはずです。

フェアトレード「People Tree」のチョコレート
「人も木も地球に生きるすべてがフェアに暮らせる世界に」がコンセプトのPeople Tree。フェアトレードのカカオで作られた様々な味のチョコレートはバレンタインにもぴったり。

“いい感じに若見え” 変身させるのが得意なヘアサロン

ヘアスタイルだけで、こんなにも印象が変わるなんて、うれしい驚き。あなたも“いい感じ”に変身しよう!

関西屈指のカット技術と最強縮毛矯正で美しい髪を

世界で活躍するスタイリストからも認められたカット技術で、40代以上の女性が頼って通うパフィオ。そんなパフィオがイチ押ししているのが「グランドーマG-upリペリア」。同メニューはカラーで傷んだ髪や、全体的に傷んでしまったクセ毛に効果てきめんの縮毛矯正だ。カラーと一緒に受けても髪のツヤ、しっとりさはトリートメントしたかのような手触りに。髪質に悩んでいるなら受けてみる価値あり。

Point

これまでにないツヤ感、しっとり感になるので、自分の髪が好きになること間違いなし。他店での施術後に納得がいっていない場合もお直し等相談に乗ります。

スタイリスト 下原さん

卒入学の際に一番大変な着付。ヘアセットも含めてこの値段はお得。

Hair & Make up Paphio〈パフィオ〉

茨木市本町6-13
営／9時半～17時
(早朝、時間外も対応可能 気軽に問合せを)
水曜、第2・4木曜定休
072-625-0158
http://www.paphio8.com

Menu
- カット……………………4,000円～5,000円
- 縮毛矯正G-upストレート純…………30,000円

※ご予約は電話が繋がらない場合、rachj177@ybb.ne.jp
※お昼前後が予約のねらい目

特典 「シティライフを見た」で
- グランドーマG-upリペリア(カラー込み)…35,000円→29,000円
- サラサラミスト(リペリア効果持続)先着5名、お店が無くなるまで永久に使える20%OFF割引券プレゼント(1月末まで)
- 卒入学(お母様)セット着付け…20,000円→15,000円(早朝料金なし)(3月20日まで)

人気の定額制で蘇る髪質 自分史上最高の「ツヤ髪」に

年齢とともに生じる頭皮・髪の悩みにオススメの同サロン。「定額制」なので通いやすく、髪質が蘇ったあともずっとキープ出来るのは大きな魅力。何より「ヘアエステ」というエイジングケアメニューに特化しているため、髪と頭皮を若々しく維持出来るとの評判にリピーター続出!理想の髪を手にする未来は、ここで見つけよう。

Point

髪質が蘇る特殊な「うるツヤ」トリートメントの評判を聞きつけ、遠方から訪れる人もいます。髪と頭皮のエイジングケアで、自分史上最高の「ツヤ髪」「モテ髪」を実感してください! (スタイリスト 鱒さん)

Menu
- カット(S.B込)…5,000円～
- カット+カラー(S.B込)…10,000円～
- カット+パーマ(S.B込)…10,000円～

特典
「シティライフを見た」で
- メンテナンスカット+ヘッドスパ+うるツヤトリートメント 13,000円→11,000円
- <定額制・1か月通い放題> メンテナンスカット+頭皮診断+ヘッドスパ+うるツヤトリートメント……20,000円(12月末までのご予約、要予約、全て税別)

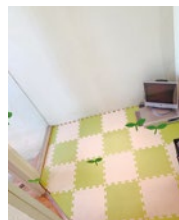
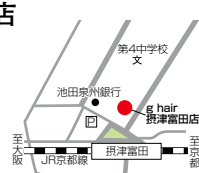
ULULABOヘアサロン
〈ウルラボ〉
茨木市別院町7-10ペスカート別院101
営／10時～18時半(受付)
木曜ナイト営業最終21時受付
日曜最終13時受付
毎週月曜、第2・3火曜定休 Pあり
072-697-9795
ウルラボ 茨木 で検索

クセやうねりの悩み改善&小顔効果 お子さんといけるアットホームサロン

おさまりが良くセットに時間がかからない「内巻き」スタイルや、ゲストのクセやうねりを活かした「小顔カット」に定評のある同店。乾燥でパサつきやすいこの時期のケア方法や、乾かし方など日常のちょっとしたコツも教えてくれるのでお気に入りの髪型を長く楽しめる。店内2階にはキッズスペースがあり、子連れでも気を使わずゆっくりできる。

Point

毛量に悩まれていたので、毛先に強めのパーマをあて、仕上がりにムースでウェット感を出して軽く見えるように仕上げました。扱いやすいミックスパーマです! (スタイリスト 松田さん)

テレビやおもちゃが充実したキッズルームあり!安心して施術が受けられる。

g hair 摂津富田店
〈グラムヘア〉
高槻市大畑町3-5
営／平日9時半～19時
土日9時～18時
月・第2・3火曜定休 予約優先
072-693-7717

Menu
- カット…3,850円
- カラー…4,400円～
- ポイント縮毛矯正…3,300円～
- ヘッドスパ…1,100円～

特典
「シティライフを見た」と新規予約で
- 全てのメニュー30%OFF
※オプションメニュー除く(12月末まで)

11月1日オープンの Lian ヘアー&フェイシャルを取材しました。女性オーナーが最後まで担当してくれる理美容室とはどんな感じなのかレポートします。

茨木市駅徒歩4分!

家のようなリラックス&ゆっくりとした時間を

ドアを開けると広がる清潔感のある店内。そのまま進もうとすると足元にスリッパがある。オーナーの中井さんはゲストに家のようにくつろいで欲しいからとサロンで靴を脱ぐという新しいスタイルを取り入れた。このスタイルで施術に困らないのはこれまた珍しい施術シートとフルフラットの最高級シャンプー台を使っているから。一度席に座ればどのメニューの施術も立つことなく最後までゆっくりできる。

美容と理容の二刀流だからできる最高の癒し

スタイリスト歴15年で美容と理容2つの免許を採り、両方の技術を取り入れたサロンは市内初だとか。近年人気になっている女性のシェービング。うぶ毛と古い角質が取れるフェザータッチのシェービングは血行促進と美白効果があり、翌日の化粧乗りが変わる。髪を切りにいくだけではなく、美容の要素もありまさに一石二鳥。眠りを誘う。

シャンプー台が動くから席から立たない新型シート

こだわりPOINT❶

髪だけじゃない トータルケア

ヘアカットと一緒にシェービングやヘッドスパの癒やしを体感することができる。

Open特典

「シティライフを見た」で、
- デザインカット+ヴィーナスシェービング 眉カット+えり剃りサービス)……7,180円→6,600円
- カット+カラー+サプリケア……13,200円→10,120円
- つや肌シェービングコース (シェービング+ミニエステ+保湿マスク)..6,380円→6,050円

初回特典:コラーゲン入りシェービングにグレードアップ!

Lian ヘアー&フェイシャル
〈リアン〉
茨木
茨木市新庄町1-2白雲ビル202号
営／10時～18時
(カットは17時まで、パーマ・カラー16時まで)
日曜・月曜定休
072-697-9333

Menu
- カット……4,400円
- カラー……6,050円～
- ヴィーナスシェービング……2,500円
- 炭×はちみつスパ……2,800円～

今年もそろそろ終わろうとしています。1年間がんばった自分に
キレイになれるご褒美のひとときをプレゼントしませんか?
シティライフ読者限定の特別メニューで磨きをかけましょう。

1.歴28年のオーナー田中さんは元エステ講師の実力派。「気持ちいい上に肝心の結果もしっかり出る」と常連ゲストからお墨付き。

2.フェイシャルメニューでは肩・首・鎖骨までしっかりリンパを流すので、リラックス&デトックス!
3.デトックス理論と漢方の融合で肌悩みに向き合うDOCスキンケア。

今月号限定
ご褒美 Menu

艶肌リフティングケア
11,220円→5,800円

クレンジング→洗顔→超音波毛穴洗浄→生コラーゲンイオン導入→ディープリフトでリフティング→フェイス&デコルテマッサージ→プラセンタパックの贅沢コース。**即効性があり、施術後はぐぐっと上がったぷるぷる艶肌に驚き!**

40〜60代の大人女性に支持される「ここ以外行きたくなくなる」圧巻の技術

ほうれい線やフェイスラインのたるみ、毛穴の開き……加齢に伴う肌悩みにはBowの施術を。今回は毛穴ケアと保湿、リフトアップが叶う贅沢なご褒美メニューがイチオシ。1回の施術で結果を実感できる人がほとんどだという即効性のあるコースだ。しっかり肌の質感を改善していきたい方には、シミ・クスミ・たるみ・毛穴のお悩みにしっかり働きかけるDOCスキンプログラムがお勧め。個人サロンなのでじっくり一人ひとりに向き合い、肌状態を見てベストの施術を提案してくれるので、気軽に相談しよう。

フェイシャル&ボディケアサロン Bow〈バウ〉

高槻市城北町2-5-1 向井ビル2階
阪急高槻市徒歩1分
営/9時半〜18時 不定休
070-6500-3266
施術中は電話に出ることが出来ないので、留守電にメッセージを。
HPにてネット予約24時間受付可
https://www.bow-takatsuki.com/

特典
「シティライフを見た」で
● 艶肌リフティングケア(70分)……11,220円→5,800円
● DOCドライケア(50分) ……………………5,000円
(要予約・新規の方・2020年1月末まで)

1.医療機関とも提携しており、高品質のメディカルエステを提供。
2.2ヵ月で-10kg、体脂肪率-8%を実現。

Menu ● 下垂バスト豊胸コース(90分)……初回5,500円
● ゲルマニウムベッド(90分)…………初回3,000円

特典 「シティライフを見た」で
● 痩身モンスター(70分)……5,000円

今月号限定
ご褒美 Menu

痩身モンスター(70分)+骨盤矯正コース…5,000円

正月太り対策や春の卒業式、入学式などの**イベントに向けて体をお手入れするのにお得**な2019年ご褒美メニュー。(5名限定)

全国トップクラスのサロン最強メニュー「痩身モンスター」と温活メニュー年越しを

全国ダイエットコンテスト準優勝の確かな技術で37年間愛されているファニービー。そんな同店が2019年の感謝を込めて特別メニューを考案。しつこい脂肪に3つの施術を受けられるマシーンで引き締めたあとに、エステティシャンによる骨格矯正を合体したスペシャルメニューで下腹部とお尻に付いたしつこいお肉を撃退!

医療機関提携サロン ファニービー

http://www.funny-bee.jp/
ゲストの喜びの声はHPに掲載!

■高槻店 072-672-5520
高槻市城北町2-2-1 小路ビル3F
阪急高槻市駅から徒歩1分
※城北通り入ってすぐ3F
営/月曜〜金曜11時〜20時
土曜・祝日10時〜18時
日曜定休 完全予約制

■茨木本店 072-645-1107
茨木市西中条町1-1
ハタセVIビル3F
JR茨木駅から徒歩1分
営/月曜〜金曜11時〜20時
土曜・祝日10時〜18時
日曜定休 Pあり

効果絶大4大施術
①【特殊超音波で溶かし出し】
特殊な超音波で脂肪細胞を振動させて体内から流し出す。
②【ラジオ波で徹底燃焼】
ラジオ波で奥深くの脂肪を振動。代謝が活発に。
③【吸引&EMS】
脂肪を吸引しながら、微弱電流で引き締めるため、リバウンドが少ない。
【マシーン後の水分吸収】
体内の毒素を全国トップレベルの技で流し出す。

1.プリペイドカードを購入。来店後の追加料金や勧誘はなく自分のペースで通える。

2.常駐のエステティシャンがマシンの使い方から施術方法まで説明しサポートしてくれる。

今月号限定
ご褒美 Menu

お得な3回プラン 12,000ショット
11,940円→7,440円

お腹周りと顔全体に**たっぷりマシーン**を当てることができます。**自分のペース**でキレイになりましょう。

JR高槻駅直結のグリーンプラザにグランドOPEN

モデルや芸能人が使っていると注目のセルフエステが高槻に初上陸。15分でキレイになれる手軽さが人気。高密度焦点式超音波マシンを自分で気になる場所に照射するだけでサイズダウンと引き締め効果抜群。フェイシャルに使えばスッキリリフトアップされる。プロのエステティシャンが常駐しているので、マシンの使い方や美容についての相談が気軽にできる。お子様連れでも通えて便利。

わたしのハイフ。高槻店

高槻市紺屋町1-1
グリーンプラザ1号館 2F
営/平日11時〜20時(最終受付19時半)
土日祝11時〜18時(最終受付17時半)
第2・3水曜定休
072-685-2323

特典
「シティライフを見た」で
● フェイシャル4,000ショット………3,980円→2,980円
● くびれウエスト4,000ショット……4,500円→3,500円
● スラっと美脚8,000ショット……7,000円→5,980円
(12月末まで)

"頭皮のたるみは顔のたるみ" 独自のハンドテクニックで 頭からデコルテまでしっかりケア

リンパ詰まりや表情筋のゆるみだけでなく、頭皮のコリも「たるみ、しみ、しわ、毛穴の開き」の大きな原因だそう。独自のハンドテクニックで頭皮からしっかりコリを改善し、循環機能を高めて肌質を向上。常連ゲストからは「とにかくマッサージが格別！肌の状態が良くなっているのが実感できます」との声も。今回は読者限定選べるコースを用意。毛穴汚れを徹底除去する毛穴洗浄+エイジングケアのエレクトロポレーションのマシン施術コース。そして、オールハンドが好きな方には心地良さに包まれるマリアギャラン石膏パックのコースを。悩みや好み別の施術で、スペシャル肌を手に入れて。

オーナーの人柄も魅力的。勧誘の心配いらずで安心の完全個室のプライベートサロン。

年中紫外線にさらされ使用頻度も高く、顔より老化が早い"手"。今回施術を受けられた方へ特別に手袋型ハンドトリートメントパックでのケアをプレゼント!

Eternal Beauty〈エターナル ビューティー〉

茨木市宮元町7-22 仲辻ビル502号室（左入口）
営／10時〜18時
不定休
その他の時間も相談可能
072-623-5025
http://esthetic-eternal.com

※カーブスと同ビル（左入口502号室）
その他お得な メニューをチェック!

Menu
- フェイシャルリラックスコース（70分）……6,000円（税別）
- 老化予防コース（90分）……8,000円（税別）
- スペシャルコース（100分）……10,000円（税別）

※その他コースあり

特典「シティライフを見た」で
- "極上の約40分リンパケア"
- ＋ マシンで毛穴洗浄コース……5,000円 or オールハンド石膏パックコース……5,000円
- ＋ 手袋型ハンドトリートメントパックでのケアをプレゼント（要予約・新規の方・12月末まで）

今月号限定 ご褒美 Menu

シティライフ読者限定

マシン or オールハンドスペシャルケアコース ＋ハンドケア（手袋型トリートメントパック）…5,000円

常連ゲストが絶賛する"極上の約40分リンパケア"に、"マシンでの「毛穴洗浄」+「エレクトロポレーション」orオールハンドでの「石膏パック」"を選べるプランを読者限定で用意。施術後、肌がワントーン明るくなり、顔印象もガラリと変わる贅沢時間。今回は意外と見られているのに、ケアを怠りがちな手のケアを施術にプラス！小じわ改善、しっとりハンドへ。

頭皮のタルミは顔のタルミ 極上の約40分リンパケア

オールハンドでデコルテ、肩、首、顔、頭、耳までしっかりと老廃物、毒素の排出を促し、リンパの詰まりを徹底改善！

＋

マシンでしっかり毛穴ケア&エイジングケア　or　オールハンドで陶酔、贅沢なリフティング

毛穴洗浄　エレクトロポレーション

1.自分では取り除けない肌深部の汚れと古い角質をスクライバーで除去。
2.イオン導入の約10〜20倍の効果と言われる導入方法で内部まで有効成分を届ける。

肌状態に合わせたマリアギャラン石膏パック

肌質に合わせるオーダートリートメント。胸元・首〜顔全体を撫で上げながら、贅沢に石膏を塗布。42℃の温熱作用で夢心地、乾燥肌も改善し、プルプル肌へ。

たるみ撃退・顔印象がガラリと変わる 自分史上最高の小顔へ

目元のたるみ、ほうれい線が気になる…そんな貴女にオススメなのが同店の「シルクde顔筋マッサージ」。凝り固まった顔の筋肉をほぐして老廃物を流していくので、施術後の変化にびっくり！「まぶたが引きあがって目がぱっちりした」「顎肉のたるみが消えて若返った」など喜びの声が多数。寒くなり血流が悪くなることによって、くすみ・むくみやすいこの時期にぴったりの1番人気メニューだ。顔印象を変える実力派メニューが揃う同店で、同世代に差をつけて！

1.頭からデコルテまで老廃物が流れるとシワやほうれい線がピーンと張る。顔の左右歪みも調整。
2.無理な勧誘は一切ないので安心。初回時にカウンセリングで要望などを聞いてくれて、経験豊富なスタッフが「美容・健康・癒し」の3つの要素から美しくなるためのアドバイスをしてくれるので気軽に相談を。

salon de μ〈サロン ド ミュー〉

茨木市竹橋町6-13 ハイツオーキタ竹橋ビル202
営／平日10時〜20時、土日10時〜18時
火曜定休　Pあり
072-624-8687
接客中は電話に出られない場合があります。
http://www.salonde-myu.com/

特典「シティライフを見た」で
- シルクde美骨顔筋マッサージ（70分）…12,000円→5,000円
- リブセラフェイシャル（70分）1回 25,000円→ 1回体験 9,800円 2回体験 19,800円+ホームケア美容液1本プレゼント（10日分・6000円相当）
- 全身ミオセラピー（70分）……14,000円→5,000円

さらに上記メニュー2回目以降は1ヶ月以内の来店で**通常価格から半額！**（新規予約の方、12月末まで）
※価格はすべて税別 ※すべて都度払い、チケット販売、勧誘なし。

今月号限定 ご褒美 Menu

シルクde美骨顔筋マッサージ ＋ 炭酸ヘッドマッサージ 通常70分 13,500円→5,000円（12月末まで）

※2回目以降は1ヶ月以内の来店で通常価格から半額!

頭皮から引き上げて顔のたるみを改善し、さらに肌再生パックと潤い導入でぷるぷる肌に仕上げてくれる。パチパチはじける炭酸泡ヘッドスパで凝り固まった頭皮もスッキリ！そして人気のオプションメニューがサービスになる特別ご褒美メニュー！

シルクde美骨顔筋マッサージ

顔の歪みを調整、リフトアップと肌ツヤを同時に叶えてくれるフェイシャル人気No.1メニュー。

老廃物が流れ出し、シワやほうれい線、目元のたるみが引きあがった小顔に。
高濃度生ビタミンCとコラーゲン注入。さらに筋肉運動を働きかけるEMSで引き上げた肌を長持ちさせる。
今月号限定の炭酸ヘッドマッサージで頭皮からたるみを改善

リブセラフェイシャル（70分）1回25,000円→1回体験9,800円

新メニュー、プラズマ美容"リブセラフェイシャル"は表皮や真皮層の各幹細胞を刺激し、細胞そのものを活性化。皮膚が薄く繊細でトラブルが目立ちやすくセルフケアも難しい目元のケアまで可能に!

今までマシンではNGだった目元の際まで施術可能。瞼の下がり、目元たるみを改善。
超音波毛穴洗浄、プラズマ照射、パック…と充実の内容。

From CityLife

CityLife 読者モデル募集中

シティライフでは、グルメ・スポーツ・美容・レジャーなど、読者モデルとして実際に体験をしていただける方を募集しています。親子でのご応募も歓迎です。ご応募をお待ちしております!

［ 応募方法 ］下記URLかQRコードよりエントリーください。
https://goo.gl/WE7u31
※ご依頼の際は編集部より改めて連絡いたします。

不妊漢方アドバイザー・体調不良、免疫（免性細胞） など

元気な赤ちゃん 元気な受精卵 元気な卵子 元気な精子

「赤ちゃんが欲しい方、精子は74日、卵子は180日で新生します」。元気に着床する受精卵を育む体質に改善するには、生活習慣の見直しと漢方のプロ(不妊漢方アドバイザー)によるアドバイスで授かりやすい体質へ改善することが早道。「病院治療で思う結果が出ない、長期治療で体調を崩し諦めかけた、自然妊娠を望む方など、元気な赤ちゃんに恵まれ大変喜んで頂いています」と藤本先生。不妊症はもちろん、アトピー性皮膚炎、自律神経、寝たきり予防、神経痛、冷え症、免疫力アップなど諦めないで相談してみては。

高槻薬店は大阪で唯一「あなたの町の国際中医師」に掲載された藤本先生。

茨木薬店は女性の漢方アドバイザー戸田先生が優しく親身に相談にのってくれる。

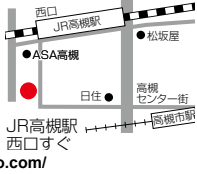
漢方瑞雲 高槻薬店
高槻市芥川町1-11-1(JR高槻徒歩3分)
水曜・講習会日休　相談/10時〜18時
072-686-0090

国際漢方 茨木薬店
茨木市真砂1-11-35(平和堂1F)
無休　相談/10時〜18時
072-638-9939
※各店、予約制の為相談前に一度連絡を

変形性膝・股関節症・O脚・側弯症

O脚、膝の痛み、正座ができない・・・ 変形性膝関節症でお困りの方へ

「順天堂大学整形外科の黒澤医師が『一時的に痛みを軽くする"飲み薬と関節注射の繰り返し"では、膝の痛みが改善しないばかりか、徐々に悪化していくだけ。変形性膝関節で痛みがひどくなった方の人工関節の手術を行っていますが、ほとんどの方はそれまでの2〜5年で、合計50〜100本ものヒアルロン酸注射をしてきた経験者です』と述べられています」と山田先生。骨や関節が変形するのには、必ず原因があり、変形を起こす関節は、十分に曲がらない、伸びない、正座ができない、といった関節の動きの異常があるという。「関節の変形は原因を改善してあげれば、元の痛みのない日常生活にもどれます」。関節の痛みや変形を本気で治したい方は、お電話を。

いこい治療院
高槻市上田辺町2-12
VIVID BLDⅡ（ヴィヴィッドビルドツー）
受／9時〜19時　完全予約制
日曜午後、祝日休診
072-685-5414
http://takatsuki-ikoi-chiryouin.jimdo.com/

Menu |
施術費
- 初めての方…………6,000円
- 2回目以降の方…… 3,000円

JR高槻駅西口徒歩20秒

もみほぐし・足つぼ・ヘッドほぐし・ハンドほぐしなど

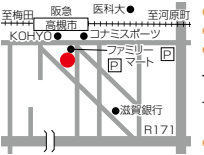
NEW OPEN

漢方・鍼灸に並ぶ中国3大医療 自己治癒力を引き出す「推拿（すいな）」

100種類を超える手技があるとされる「推拿（すいな）」で全身もみほぐしを行ってくれる同店。全体を見て症状の原因を突き止め、根本的に改善してくれる。自身が持つ「自己治癒力」を高めることで、体質や早期改善へと導いていく。まずは気軽に相談してみて!

推拿リラクゼーション すいりら
高槻市城北町2-4-12
OPUS21 102
営／9時〜20時（予約優先制）
時間外 6時〜8時、20時〜23時（別途550円）※前日までの要予約
072-647-6506

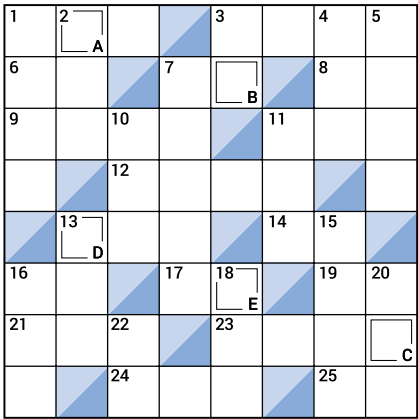
Menu |
- 推拿全身もみほぐし（60分）………… 3,980円
- 足つぼ（30分）…………………… 2,400円
- 推拿全身もみほぐし&足つぼ（60分）…4,200円

特　典 |
「シティライフを見た」と60分以上のコースご利用で
- 各コースが**15分延長!**（12月末まで）

CROSS WORD

応募方法／はがきもしくはFAXに解答と〒・住所・氏名・年令・職業・電話番号を明記の上、編集部までお送りください。抽選で5名様に記念品をプレゼント。（毎月20日〆切）

応募先／FAX：06-6368-3505
〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23
シティライフ「クロスワード」係

●11月号の答え ブンカノヒ

ノーマルクロス

誰もが楽しめるノーマルクロス。二重枠の文字をアルファベット順に並べてできる言葉は何でしょうか。
（作・あさみ順子）

解答

A	B	C	D	E

タテのキー
1 冬至に食べると風邪を引かないとか
2 「九層倍」のもうけの元
3 太公望がしていること
4 「黒い森」から黒海に注ぐ大河
5 インターネットで資金を募る○○○○ファンディング
7 冬鳥。東京・新橋-豊洲駅を結ぶ新交通システム
10 ここの芝生は青くて、客はよく柿を食う
11 シェークスピアの戯曲、ボードゲーム
13 ジンギスカンに使う肉
15 イレギュラーだと捕球を失敗することも
16 他人に貸している家の持ち主
18 プレアデス星団の和名、谷村新司のヒット曲
20 風邪や花粉症の人がつける
22 秋の果物。幸水、二十世紀といえば

ヨコのキー
1 分度器で測るもの
3 本を買ったのに読む時間がなくて…
6 親分、上司、缶コーヒーも
7 カノコ、タカサゴ、テッポウなど
8 あおによし、の都
9 ほうきで集めたゴミはこれで取る
11 東北地方の「背骨」、○○○山脈
12 東京・浅草寺の前にある商店街
13 阿寒湖のは特別天然記念物
14 ブレーメンの音楽隊で一番大きい動物
16 耳で聞くもの
17 医師が使う刃物
19 ボタンはイノシシ、モミジは鹿、サクラは
21 ことわざでは三界に家がなく、三人寄ればかしましい
23 崩すと転倒したり落下したり
24 台紙からはがしてペタンと貼る
25 食らわば皿まで

健康な暮らしを送ろう

カラダの調子を整える

今月のテーマは「睡眠」。高槻宗八鍼灸整骨院の佐藤先生にお話をお伺いしました。

Q グッスリ眠れる様になる為に一番大切な事は何ですか!?

A 自律神経のバランスを整え、午前中にしっかりと日の光を浴びる事です!!

質の良い睡眠で体質改善をおすすめしています。

まずグッスリ眠れる様になる為に大切な事は朝起きて、午前中に日の光を十分に浴びる事です。グッスリ眠る為には「メラトニン」という睡眠ホルモンの分泌が必要不可欠ですが、この「メラトニン」は午前中に日の光を十分に浴びていないと合成されません。

50代の男性で「中々寝付けない」とお悩みの患者様に午前中にしっかりと太陽の光を浴びるように習慣づけて頂いたところ、約1カ月で入眠には困らなくなり、3カ月後には睡眠のお悩みが全て無くなったという事例があります。

日の光を浴びる量が足りずに中々寝つけなかったり、眠りが浅く、途中で起きてしまうという方は意外に多いです。身体においては自律神経（交感神経、副交感神経）のバランスをしっかりと整える事も大切です。

高槻宗八鍼灸整骨院
佐藤 太院長
柔道整復師、鍼灸師、日本睡眠教育機構、構睡眠検定1級、睡眠栄養指導士協会認定講師

不眠症・疲れが取れない・体の不調など

「あなたにとって一番の応援団長」不眠症に本気で挑む専門治療院

自身の母親が不眠症と診断され、「薬に頼らせたくない」と不眠症について勉強したという院長。不眠症で苦しむ方が多くいることを知り、力になりたいと不眠症の専門院に。「睡眠が身体を作る一番の基礎です。不調は睡眠から始まります」と院長。治療はカウンセリングから始まり、手技や鍼灸など症状に合わせたアプローチで「眠る力」を整える。「本気で治療したい人だけ来てください」との言葉通り、治療以外にもLINEで悩みや身体の状態を確認するなど、患者さんを想う治療方針には脱帽。不眠症で悩む人、慢性的に疲れている人は、頼ってほしい存在だ。

改善エピソード
薬20錠が0錠になりました
8年間不眠症で薬を飲み続けていましたが、最初は腰の痛みで相談へ。カウンセリング時に不眠症も改善できると聞き、「この人ならお願いしたい」と治療を始めました。治療して2か月後には最大20錠飲んでいた薬も1錠で良くなり、カラダも随分楽に。そのまま治療を続け、4か月後には薬を飲まずに寝れるようになりました。頼って良かったです。先生には本当に感謝です!（20代、女性）

睡眠マニアダイちゃんのyoutubeはこちら→

高槻宗八鍼灸整骨院
高槻市真上町1-1-20シティコーポ真上1F
営／9時〜12時半（最終受付12時半）
15時半〜20時（最終受付20時）
木午後、日祝定休
072-681-8008

JR高槻　宗八 で検索

Menu |	特　典 |
快眠治療	「シティライフを見た」で
● 1回 ………… 12,000円	● 初回（カウンセリング・検査のみ）……**2,980円**（12月末まで）
● 8回券 ……… 88,000円	
● 16回券 ……160,000円	
● 24回券 ……216,000円	

腰痛・ぎっくり腰・座骨神経痛・関節の痛みなど

早めの治療で痛みとおさらば 慢性腰痛・ぎっくり腰の専門院

気温が下がると腰が張る。下半身に時々しびれが出る。そんな人におすすめなのが紅葉堂。開院以来、腰痛持ちの『駆け込み寺』として市内外から患者が訪れる同院の治療は、腰だけではなく加齢で固くなった全身の筋肉も揉みほぐすため驚くほど改善する。原因とアプローチポイントを見極めた施術で自分で動けず運ばれてきた人が歩いて帰れるほどに。一度相談してみては。

「毎日の身体の使い方やクセが原因であることが多いので、身体の使い方も教えます」と南先生。

【得意とする症状】ぎっくり腰、関節痛、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、座骨神経痛など

腰痛専門施術
筋肉整体 紅葉堂〈モミジドウ〉
高槻市上田辺町7-17 東ア第2ビル1階
営／9時〜20時
月曜定休
050-7131-3306

特　典 |
「シティライフを見た」で
- 初診料………… 3,100円→**無料**（12月末まで）
- 施術（45〜90分）…………… **一律6,100円**

※都度払い ※症状による金額変動や回数チケット販売なし

MY LIFE'S **Good Season**

血圧を低下させる効果があると言われている牛乳。実は野菜・果物接種や体重管理・運動と組み合わせることで、より効果的な高血圧の予防が期待できるそうです。これからの人生を健康で充実したものにするために、より手軽に、より美味しく日々の生活に牛乳習慣を取り入れてみませんか？

搾乳から製品化まで、産地熊本で行っている！

熊本の大地を活用したこだわりの自給飼料！

※開封後はお早めにお飲み下さい。

新鮮で美味しく長期常温保存ができる ロングライフ牛乳で毎日１杯の健康習慣を
～らくのうマザーズ～

良質なエサを食べ、大自然で育った乳牛の生乳

高血圧問題や子どものカルシウム不足が叫ばれる現代、「健康でより良い生活を送りたい」と考える人は多いのではないだろうか。そこで家庭で取り入れられる健康習慣としておすすめしたいのが、「らくのうマザーズ」が製造する「ロングライフ大阿蘇（オオアソ）牛乳」。らくのうマザーズのある熊本は西日本随一の酪農王国だ。世界農業遺産にも登録された阿蘇山麓地域内でも特に優れた生乳を生産する酪農家に限定し、生産工場も隣接しているほか、エサに使用する自給飼料にもこだわる。コクとほのかな甘みのある美味しさは、牛乳が苦手という子どもでも「これなら飲める！」と驚きの声があがるほどだ。

無添加なのに長期常温保存が可能

日々牛乳を飲んでいる中で、賞味期限の短さを気にする方も多いのでは？「ロングライフ大阿蘇（オオアソ）牛乳」は、パッケージに光と空気を遮断する工夫や、生乳の細菌数・容器の破壊強度など、常温で保存するための様々な厳しい基準をクリアしている。らくのうマザーズならではの取り組みが、新鮮でありながらも製造から90日間という長期常温保存を実現している。

日々の買い物を助けてくれる〝定期宅配〟という考え方

茨木市にあるウエノ乳販では、関西圏では数少ない「ロングライフ大阿蘇（オオアソ）牛乳」の取扱いを始め、常温保存・ロングライフを最大限生かした月1回・週1回のケース単位で自宅に宅配ができるという。数日に一度のペースで重たい買い物をする必要もなくなる。ぜひこの機会に、新鮮で美味しい牛乳を快適に飲むという習慣を始めてみてはいかがだろうか。

特典
「シティライフ見た」と、ロングライフ大阿蘇牛乳（1ケース:1000ml×6本 1,800円）を3ヶ月以上の定期宅配購入で
ミルクバニラ(200ml) 12本プレゼント!
（1月末まで）
※価格は全て税抜

まるでソフトクリームみたいな味わい！

ウエノ乳販株式会社
茨木市西福井2-13-18
受／9時～17時
072-643-1771
http://www.ueno-nyuhan.com/
ウエノ乳販 で検索 ※WEBは24時間受付

より良い生活を送るための
パーキンソン病講座
2019年 12/15(日) 午前10時より

大阪医科大学 P101講堂
住所：高槻市大学町2−7

申し込み不要　入場無料

講演 Ⅰ（10:00～10:50）
パーキンソン病を疑う症状とは
（パーキンソン病の診断と日常生活の注意点について）
演者：大阪医科大学 内科学Ⅳ 脳神経内科 教授 **荒若 繁樹** 先生

休憩（10分）

講演 Ⅱ（11:00～11:30）
リハビリのすすめ
（パーキンソン病のリハビリテーションについて）
演者：大阪医科大学 内科学Ⅳ 脳神経内科 助教（准）**塚原 彰弘** 先生

講演会終了

相談会（11:30～12:00）
※希望者のみ
（神経内科医数名が日頃の疑問にお答えします）

■大阪医科大学 キャンパスマップ
C04 新講義実習棟 P101講堂で開催されます。
病院正門もしくは正門からお越しの場合は矢印の通りにお進みください。

共催／大阪医科大学　大日本住友製薬（株）
後援／一般社団法人パーキンソン病友の会 大阪府支部

すい臓がんも判別できる
新しい「がんリスク」検査がスタートしました！

一度の採血（6ml）で女性9部位、男性6部位のがんリスクを調べられるのが「メタロ・バランス（MB）検査」です。これは、当社が千葉県がんセンター、神奈川県立がんセンターと共同研究で生まれた検査法で、血中に含まれる微量元素の濃度を測定し、「がんリスク」を4段階で判別するものです。その手軽さから口コミで広まり、家族や友人と検査を受ける人も多くいます。

【検査日時】12/21(土)・1/25(土)・2/22(土)10時～13時(15分程度)
【場　　所】大阪MBクリニック
（大阪市淀川区西中島6-5-3 サムティフェイム新大阪1号館102）
地下鉄西中島南方駅徒歩4分、地下鉄新大阪駅徒歩10分
【検査費用】スタンダードMB（研究参加コース）　9,900円
スタンダードフリー　16,200円
（消費税増に伴い2020年1月1日以降、スタンダードMBは10，000円、スタンダードフリーは16，500円となります）※保険適用外
女性9種：大腸、胃、肺、すい臓、肝臓、乳、子宮頸、子宮体、卵巣
男性6種：大腸、胃、肺、すい臓、肝臓、前立腺
【申込方法】専用フォームより（PC・スマホ対応）
https://metallo-balance.net/
【問い合わせ】株式会社レナテック
TEL.06-6152-6234
（受／9時～17時 ※平日のみ）

梅花がお贈りする、こころ温まる降誕祭
クリスマスイブニング
入場無料 **12/14** SAT 梅花女子大学 茨木ガーデンキャンパス

人形劇
クリスマスの贈り物「バレエ体験」 要予約
元レニングラード国立バレエ団ソリスト坂本慶子先生によるワークショップ。バレエの名作を華麗に踊ってみませんか？初めての方も経験者の方もお気軽にご参加ください。
［時間］①14:15～ ②15:45～（各回1時間）
［対象］5歳以上～大人　［定員］各回20名程度

＊バレエ体験の予約はこちら　梅花女子大学 企画部 TEL：072-643-6343 E-mail：kikaku@baika.ac.jp

梅花中学校・高等学校・梅花女子大学

おかげさまで9年目！専門店だからできる
金 プラチナ ブランド品 **高価買取!!**

ただいま“金”価格高騰中!!
11/12（火）現在の金相場による買取価格
K24 → 5,416円
K18 → 4,132円
今がチャンスです！
金相場の変動により、ご来店時に買取金額が変更となる場合がございます。

千里丘西口より徒歩約2分
入りやすい1階路面店
目の前にコインパーキング有り!（有料）※1時間無料駐車場券お渡しします（ご成約の方に限り）

金券・テレカなども絶賛買取中!
当店ではお客様の商品を目の前で一点一点、丁寧にスピード査定!

買取&販売 ボスフル千里丘店
摂津市千里丘1-10-3　営／11時～18時30分（日祝～17時）定休／毎週木曜日、第2・4水曜
06-6330-5011 www.bossfull.com

体験交流型観光プログラム
「オープンたかつき」
2020年新春号

高槻市全域で開催される「オープンたかつき」。ただ見るだけでなく、体験したり、地元ガイドや店主との交流を楽しむなど、高槻市の魅力により深く触れることができる観光プログラムです。今回は陶芸体験や酒蔵見学、企業見学やバードウォッチングなど約20のプログラムがラインナップ。

オープンたかつき 2020年新春号
12月末よりJR高槻駅観光案内所などで配布
問 高槻市観光協会内 OPENたかつき運営会議
072-675-0081
（平日9時半～17時半／土日祝・年末年始を除く）
https://open-takatsuki.jp/

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ

子どもが伸びる「5歳までの脳の鍛え方」なにより大切なのは、睡眠と食事

わが子の能力をしっかりと伸ばしてあげたい、でもどうすればいいの？ そこで、今回は5歳までに、親は子どもの脳をどんなふうに鍛え、育てていけばいいのか、専門家の成田奈緒子先生に伺いました。

この方に聞きました

profile

文教大学教育学部
特別支援教育専修
教授・小児科専門医
成田 奈緒子先生

発達障害の教育・医学・福祉を広く包括した支援システムづくりと子どもの生活習慣を科学的に考える育児、教育への提言を行っている。小児期の様々な精神心理疾患の外来診療にも携わっている。

子どもの成長に欠かせない睡眠が脳の発達にも大きく影響する

「脳の大きな仕事は『こころ』と『からだ』をきちんと整えることです」と話すのは小児科専門医の成田先生。脳には古い脳（≒からだの脳）と新しい脳（≒お利口さん脳）があり、幼少期はまず脳の真ん中にある古い脳（≒からだの脳）をしっかりと育てることが大切だという。「『からだの脳』を育てるためには、睡眠と食事が重要です。早寝早起きで3食ごはんをしっかり食べる。からだの脳が育っていないと、新しい脳（≒お利口さん脳）も育ちにくくなります。家にたとえると土台となる1階がからだの脳で、その上にお利口さん脳があるというイメージです」。

からだの脳を育みながら、お利口さん脳も一緒に鍛えたいという方には、1歳頃からの子どもの脳の大事な働きの一つである〝まねっこ〟脳を上手く活用することがおすすめ。「乳幼児期の子どもは、お母さんが手を動かすのをまねて同じように動かすことがあります。大人の行動を観察して、それを自分の脳の同じ場所への刺激としてとらえる神経の働き（ミラーニューロン）があります」と成田先生。まねをしている時、脳はさかんに刺激され、とくに〝前頭葉〟を中心とした部分が活性化しているという。「ここで大事なのは、必ず〝生身の人間が行なっていることを見ること〟です。立体的なものを見る刺激によって幼児期の脳は発達していきます」。

次に鍛えておきたいのが〝言語操作脳〟。「人間の脳は言葉を操ることができるほか、〝考える〟という脳の働きも言葉を使って行われています。具体的には二語文が出だした2歳頃から、①なるべく主語と述語がはっきりした文に近い言葉でしゃべらせる②大人に敬語とお願いの言葉を使うようにさせることが大切。3歳頃になると子どもの言語能力は飛躍的に進歩するので、それまでに働きかけておきましょう」。

脳の役割をきちんと知って、脳を育てよう

不登校や引きこもりなどの問題を抱える子どもたちは1階である『古い脳』がきちんと育っていないことが多いという。社会全体が夜型生活になっているのも原因。幼少期は、しっかりとした睡眠をとらせることを意識しよう。

Books

『子どもの脳を発達させるペアレンティングトレーニング』

共著：成田奈緒子、上岡勇二
定価：1,870円（2018年7月30日発行）
出版：合同出版
Amazon、楽天ブックスなどで購入可能

最新の脳科学の研究データを交え、日常生活で簡単に実践できる脳を発達させるトレーニング法を紹介。

■ 取材協力
文教大学 教育学部
学校教育課程
特別支援教育専修
埼玉県越谷市南荻島3337

成田先生の研究と臨床活動を紹介するWEBサイト「子育て科学」

学習机専門店

新型続々入荷中で100台以上から選べる お得に賢くデスク購入のチャンス

いい学習机を選ぶなら、品揃えが充実している今がチャンス!学習机は、子どもにとって初めてのプライベートスペース。本を読んだり、絵を描いたり、整理整頓したり…と勉強以外の生活習慣を身につける役目もある、子どもの成長に欠かせないものだ。同店には、2020年度の有名メーカーの新型モデルが続々入荷中。驚くほどお値打ち価格で新旧合わせ100台以上からじっくり見比べて選べるのは、デスクランドだからこそ。イス・デスクマット・カーペット付きなのも魅力。丁寧な自社配送で安心して任せられるのも嬉しい。ぜひお気に入りを見つけて!

デスクランドのお得ポイント
・デスク購入でコイズミ製回転イスプレゼント
※一部対象外あり
・無料学習イスが不要の場合、
7,000円または5,000円引き
・デスクマット無料
・設置送料無料
専門スタッフが組み立てまで責任を持って対応!

デスクランド
豊中市原田中1-9-1
営／10時～19時
金曜定休　Pあり
0120-49-1780
カーナビには下記の番号を入力
06-6852-1780

キッズスペースもあるので、お子さん連れもゆっくり選べて嬉しい。

フォトスタジオ

ハカマの展示会は12/6～12/24 成人式の撮影は前撮りがおすすめ

ハカマレンタルの展示会スタート!卒業式当日のお支度・撮影は早朝からでもOK!振袖持込みの前撮り予約受付中!年始は1/2(木)（要予約）からなので、前撮り後そのまま初詣に行ける。成人式当日の撮影予約も同時受付中!振袖お出かけパックもまだ間に合う。振袖・袴レンタルは駅近便利な同店へ。ぜひ問い合わせてみては。

卒業袴レンタル
●貸衣装（着物7,700円～・袴6,600円～）
●美容・着付（髪飾レンタル付）13,200円

振袖レンタル（フルセット）
●お出かけ用（外出OK）……44,000円～
●スタジオ内（外出NG）………11,000円
●美容&着付 …………………13,200円

撮影料金
●アルバムメニュー8,800円～
撮影画像のデータがCD-Rとセットになった新登場のアルバム「エトワール」も大好評。
※詳細はHPにて

卒業袴展示会12/6～12/24開催

←スタジオHPはこちら
衣装レンタル→はこちら
アートSTUDIOタカハシ
高槻市富田町1-16-11
セピアコート11-1F
営／10時～18時
水曜休　P有り
072-696-7537

HOME MADE CHRISTMAS

プロフーズでは、小麦粉やバター、砂糖などパンやケーキ、和菓子などの材料やラッピング、型、調味料など世界の商品を取り揃えています。今年のクリスマスは手作り料理で食卓を彩りませんか。

手作りDinner

冷凍パイシートで作る「ミートパイ」

〈ベラミーズ〉
冷凍パイシート
150g×2枚入
648円→568円
〈アデリア〉
タルト型 約600ml
2,057円→1,880円
※レシピは店頭にて

コクレのオーブン焼き

冷凍コクレを使用した簡単丸鶏のローストチキン
コクレ1羽
100gあたり/250円
※レシピは店頭にて

手作りケーキ

スポンジケーキを購入し4段にカット。生クリームやフルーツで仕上げる簡単手作りケーキ
※レシピは店頭にて

スポンジケーキ 18㎝
648円→598円
〈中沢乳業〉
フレッシュクリーム36%
200ml 365円→322円

ネイキッドケーキ

オーナメントなどクリスマスアイテムも

ケーキの箱やオーナメント、チョコレートなど多数のアイテムから選べます

クリスマスフェア開催中
店内商品が特別価格に 12/25(水)まで
※商品代の赤字はフェア価格

新規ポイントカード会員募集キャンペーン
12/5(木)～12/17(火)の期間中に会員になられた方にプレゼント(詳細は店頭にて)
イタリア産スパゲティー500g×1袋

初心者でも簡単に作れる手作りキットも

シュトーレンキット
1,080円

ガトークラシック・オ・ショコラ
850円

［取材協力］
家庭で作るパン、和洋菓子の材料、世界と日本のこだわり食品の店
プロフーズ大阪箕面店
箕面市小野原西3丁目20-20
営／10時～19時半 無休（正月を除く）
0120-41-2622
072-728-0700
ネットショップ：https://www.profoods.co.jp

英語の学童保育

英検合格者が続々。小学生のうちに実践英語力が身につく学童保育

異文化とふれあいながらグローバルな時代に必要な４技能（聞く・話す・読む・書く）がバランスよく身につく、英語の学童保育！

曖昧なままにしないで英語力の定着を図る

ネイティブ教師と中学・高校英語教諭第１種免許を持つ日本人教師が指導する同スクールでは、英検５級はもちろん、低学年でも４級や３級の合格者が続々と出ている。日々のレッスンを通してネイティブの先生が話す英語を聞き取る力（リスニング）が身につき、きちんと理解できているかを日本人教師が日本語で確認することで、定着を図っている。

また、ライティング力も子どもたちが例文を見本に自身のことを英語の文章に置き換えるので、英検３級のライティングテストの練習にもなっているという。

スピーキング力はスピーチ大会に向けて自分で英文を考え、それを発表するための練習や、レッスンの中でも話す機会がふんだんに設けられるなど、英語力上達への工夫がいっぱい。来春に向けての説明会や無料体験も実施しているので、まずは一度参加してみよう。

学校から自宅付近までの送迎あり

ハロウィンパーティーなど楽しいイベントも豊富。また、3月のスピーチ大会で1年間の成果を発表。ドレスを着て、舞台に立つことも貴重な経験。

Mama's Voice

外国の人ともコミュニケーションを楽しめるまでに

IECへは小学１年生から週５日通っています。１年生の頃は落ち着きなく先生方へご迷惑をおかけしました。その頃、英検5級に合格という成功体験をきっかけに英語でのコミュニケーションが楽しくなったようです。現在は5年生になり準2級にチャレンジ中です。家族でUSJへ行った時、息子はアトラクションの場所を知りたくて道を尋ねた相手は海外の方でした。英語でのやりとりにも驚きましたが、IECでネイティブの先生とのコミュニケーションが日常にあることで、コミュニケーションの幅が広がっていると実感しています。（小学5年生 Sくんのお母様）

写真中央がSくん

ネイティブの先生との授業はオールイングリッシュ。子どもたちは質問も英語で行う。英検対策のレッスンもあり、文法力もしっかりと身につく。

英検合格者（2019年累計）
5級 32名、4級 14名、3級 15名、準2級 3名

来年度入会者向け説明会

2019年12月8日（日）
2020年1月19日（日）、2月2日（日）、3月1日（日） すべて11時～12時
代表による入会説明会を実施。当日は日本人スタッフによる楽しいアクティビティもご用意。お子様と一緒にご参加ください。（要予約）

学童クラスは、初心者・初級・中級・上級（帰国子女クラス）と幅広く設定しておりレベルに合った内容を選べる。みんな仲良しでアットホームな雰囲気。

Pick Up! 頼れる街の歯科医院

歯を失った際におすすめのインプラント治療「ALL-on-4（オールオンフォー）」

技術の進化により、安全性がより高まっているインプラント治療。歯の状態や症例によって様々な治療法が確立されており、用途に合わせて選択する必要があります。今回は、茨木・高槻で歯科クリニックを展開する医療法人スマイルプランの有田先生に詳しいお話をうかがいました。

vol.6

外れない、ずれないオールオンフォー

総入れ歯の方は、朝晩の付け外しが面倒だったり、痛む、臭いが気になるといったお悩みを持つ方が多いようです。何よりも噛む力が自分の歯の30％程しかなく食べることを十分に楽しめないようです。そういったお悩みをお持ちの方や多くの歯を失ってしまった方に、当院では「オールオンフォー」という治療法をご提案しています。これは、４本のインプラントをバランスよく埋入する治療法で従来の入れ歯とは違い、がっちり固定しているので、噛む力を本来の90％まで出すことができて、しっかりと噛めます。１㎜もずれることなく食事中や会話中に歯が動いてしまうようなことはありません。また、手術当日には仮歯が入るため、日常生活に支障をきたすこともありません。

様々な治療法からベストを選択する

「オールオンフォー」は８本以上のインプラントが必要だった従来の術法とは異なり、複数の角度を持つ４本のインプラントだけで歯を固定することができます。最小限のインプラントだけで歯をしっかりと固定することができますのでコストを抑えた治療が可能です。私たちは、インプラントにおいて世界的名門校であるニューヨーク大学で最新技術を習得し、患者様一人ひとりに最善かつ安全な「世界レベルの治療」を受けていただけるようにしています。ご自身の歯にとってベストな治療法は何か、術後の生活について、治療費のことについて等お気軽にご相談いただけるインプラント治療の無料相談会を随時実施しています。気になった方は、一度ご来院ください。

ALL-on-4（オールオンフォー）
従来のインプラント

（左）CTや超精密マイクロスコープ、オペ室など最新設備の説明もいたします。
（右）相談の後、カウンセリングを用いて納得しての治療が可能です。

基礎＆先端治療がわかるインプラント無料相談会

インプラント治療の基礎知識や費用の相場、メリットはもちろんデメリットまで丁寧にご説明します。この機会に気になることをお聞きください！
【開催医院】さくら歯科クリニック・やまもと歯科クリニック・オーク歯科クリニック
※完全事前予約制、希望の日時をTELにてご予約ください。

From CityLife

こども食堂を広げよう
～西宮市子ども食堂シンポジウム～

［取材・文］編集部 木下

湯浅 誠氏

11/11（月）、西宮市勤労会館にて西宮市子ども食堂シンポジウムが開催された。

基調講演『子ども食堂から広がる地域のつながり』では、社会活動家で全国こども食堂支援センター・むすびえ理事長の湯浅誠氏が登壇。「子ども食堂は、愛媛県宇和島市で昨年7月の豪雨災害以降13カ所開設されるなど、1年で全国で1400カ所も増加。子ども食堂は子育て支援、そして高齢者も集まる多世代・地域交流の拠点の場として役割を果たすようになってきています」と訴えた。パネルディスカッションでは、西宮市の子ども食堂3団体の代表、石井市長が登壇。「また来るねとか手の込んだ料理はやっぱりおいしいと言われるとやりがいを感じる」とうれしい点もあるが、「長期休暇中はボランティアスタッフがなかなか集まらない」「開催場所への食器等の運び入れ・運び出しが大変」という問題点も。湯浅氏は「お金に関わる行動をコーディネートするなど、行政ができることがあるのでは」とアドバイスした。

西宮市は、10月1日から子ども食堂開設相談窓口を開設した。興味のある方は下記に連絡を。

こどもサポート財団　子ども食堂相談窓口
TEL:090-3673-5379（平日10～17時）

From CityLife

新店情報募集

※掲載基準があります。詳しくはお問合せください。

北摂・神戸阪神間で新しく「お店をOPENする」という店に朗報です！情報紙City Lifeが運営するwebサイト「CityLife News」に無料で情報をご掲載させていただきます。掲載ご希望の方はCity Life編集部までご連絡ください。

［お問合せ先］06-6338-0640　［メール］info@citylife-new.com

City Life 教育特集

子どもの学びナビ

KODOMO NO MANABI NAVI

来春に向けて冬期講習からはじめよう

各塾の冬期講習受講受付がスタートしました。冬期講習はこれまでの学習内容の復習をし、新学年にそなえるチャンスです。「まだ塾に通っていない方は、この冬期講習からはじめることをおすすめします」と話すのは、学習アドバイザーの西村創さん。その理由をうかがいました。

教えてくれたのは

学習アドバイザー 西村 創 さん

国内外の様々な学習塾で講師経験を積み、指導した生徒は2,000人を越える。生活情報サイトAll　Aboutで子どもの教育、受験、海外教育事情などについてガイドを務めている。

イベントいっぱいの年末年始に、勉強時間を確保する

年末年始はクリスマス、大晦日に正月と、魅力的なイベントが多く、期間的にも夏休みに比べて短い冬休みはあっという間に終わります。そこで、冬期講習に参加することで継続してまとまった学習時間を確保することができます。

一般的に各塾の冬期講習は四、五日連続で日程が組まれています。授業の予習・復習に、出された宿題に毎日取り組むことで、二学期までの学習習慣を継続することもできますし、そもそも学習習慣がなかった人はこれを機に学習習慣を身につけるということを目標にしてみてはいかがでしょうか。

効率よく集中的に苦手単元を克服する機会に

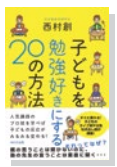
冬期講習は短期間で苦手科目・単元を克服するチャンスです。冬期講習の学習内容は二学期学習内容の復習が中心となっているからです。一年を通して二学期の学習は、各学年それぞれ重要かつ比較的複雑な内容が集中しています。冬休み中に、しっかり復習をしておくことが、三学期以降の成績アップに結びつきます。冬期講習などの季節講習は、通常のレギュラー授業と違って、毎日全教科の授業があるので短期間に、そして集中的に取り組むことも可能です。中一、二生は冬期講習の受講が学校の学年末試験の対策にもなります。

春からの新学期に向けて今から学習態勢を整えよう

学習態勢を整えるのには時間がかかります。そこで、冬期講習を活用して、新学年にそなえ、今から学習態勢を整えることをおすすめします。学習態勢を整えるためにはまず、「各科目・各単元のどこができていないのか」を把握することが挙げられます。これは成績アップの第一歩として不可欠です。冬期講習では学習単元ごとの習熟度をチェックするために、確認テストが行われることが一般的です。テストを受けることで、理解不足の分野が浮き彫りになります。

つぎに、「自分にとって効果的な勉強の仕方はどのようなものなのか」を体験によって知ることです。講師に勉強の仕方を聞いたり、塾生の勉強の仕方を目の当たりにしたりすることで、今までの勉強の仕方よりも効果が出る方法を知ることができます。場合によっては、講師に追加課題プリントをもらったり、自習室を使ったりして集中して勉強するのもいいでしょう

冬期講習は今年度最後の復習チャンスであり、新年度前に自分にふさわしい学習姿勢を確立するチャンスです。冬期講習を受けてみて、その塾に入塾するかどうかを見極めるのもいいでしょう。ぜひ、有意義な冬休みにしてください。

【 INFORMATION 】

学習アドバイザー 西村創
https://allabout.co.jp/gm/gp/1288/
子どもを勉強好きにする20の方法
（WAVE出版） 1,540円
なかなかスイッチの入らない子どもをやる気にさせる具体的な方法を紹介。「宿題終わった!?」「勉強しなさい!!」を卒業したい親御さんは必読。

一斉＋個別指導
茨木市舟木町

もし、中1の今回の期末試験で社会や理科の点数が70点未満なら、その原因は…

もし勉強していたのに理科や社会が70点未満だったら、国語に原因がある可能性が大。「テストで間違った問題をお母さんが見てください。問題が聞いていることと違う趣旨の答えを書いていれば黄信号、記述問題で自分にしかわからない文章を書いていたら赤信号です」と長島先生。来年以降の入試では英語・数学・理科・社会全ての教科で文章を「読む力」と「書く力」を試す問題が大幅に増える。国語ができなければ間違いなく全ての科目で点数が悪くなるということ。逆に言えば国語の力が伸びれば全ての教科で点数が上がる。国語の力はなかなか上がらないと言われているが、国語力アップに定評がある同塾に一度相談してみよう!

無料学習相談会を開催
・12/7（土）・12/14（土）
各日12時45分～13時15分
※参加無料　※先着2名まで

国語を上げて全教科アップさせる学習塾
め塾
茨木市舟木町2-1
シャトー黒田211
ビジョンメガネさん2F
営／14時～22時
072-632-7773
http://www.mejuku.com

別院南交差点　阪急茨木市駅　第1教室　舟木町　公園　マンション　三輪ビル　第2教室

当てはまることがあったらQRコードをチェック!
[国語ができないと、英語や算数にも影響してくる]
・漢字の練習を国語の勉強と言って勉強している
・文章はスラスラ読むけど内容がわかってない
・知らない言葉がちょくちょくある
・会話で話が食い違うことがたまにある
・「てにをは」の使い方がよくわかっていない
▲動画をチェック!

大学受験専門塾
茨木市

高校生専門の大学受験専門塾 明確な学習プランで志望校合格へ

手前がカフェスペースで奥が学習スペース。おしゃれな雰囲気で勉強意欲も高まりそう。

大学受験専門の、高校生を教えることに特化した塾。各大学の入試傾向と参考書の特徴を徹底分析し、例えば「今の成績で関関同立志望なら、これらの参考書をマスターすれば合格できる」と受験戦略を明確に組み立てる。学習内容を年間スケジュールから週単位まで落とし込むので、週毎に達成感を得られ、モチベーションが上がり着実にステップアップ。「ゴールが見えないと不安になったり、先が見えずむやみに焦ってしまいます。近い目標を決めらえるとクリアしようと頑張る子が多いです」と塾長。入塾2ヵ月で9月の模試で文系のトップになった子など実績も問題なし。キレイな自習室やカフェスペースなど学習環境は抜群だ。

受験の傾向を踏まえた学習
受験の傾向からも英文を速く読めることは必須に。同塾では速く読むことだけでなく、速く問題を解けるような訓練も同時に行っている。

Seras学院〈セラス〉
茨木市永代町8-16
信愛ビル201号
072-609-0360
セラス学院 で検索

野村証券　りそな銀行　阪急京都線　本通商店街　吉野家　ロータリー　交番　茨木市駅　至梅田

特　典
冬季入塾キャンペーン
「シティライフを見た」と今年中に入会で
授業料最大30,000円引き
※2020年3月まで1ヵ月につき10,000円引き
※先着5名まで

個別指導・少人数
高槻市

灘、東大寺、京都大学首席 最強の講師陣による完全個別指導塾

灘、東大寺、そして京大首席という受験のプロたち。「成績の伸び悩み、勉強方法がわからないなどお困りの受験生の方。私たち講師が全力でサポートします!」

最短で成績を上げ、中学受験対策に注力する1対1の完全個別指導塾。同塾は受験のプロである、最強の講師陣によるわかりやすい指導が評判。集団塾に通ってはいるものの、「偏差値にバラつきがある」「志望校対策が出来ているのか不安」などの悩みを抱える受験生に、この上ないほど心強い味方。現在、2021年度22年度受験に向けて冬期講習生を募集中!1人ひとりと面談し、トップクラスの成績を収めるために、いま何をすべきかを考え授業内容を的確に組み立ててくれる。早めの対策、万全の準備こそが受験における大切なキー。自信を持って臨むために、ぜひ一度お問合せを。

冬期講習生募集
受講生は演習授業参加無料!
回数　80分×4回　授業料　20,000円
授業内容　完全個別1対1の指導　全科目
小1～中3まで、面談で授業決定
※冬休み期間（12/23～28、1/4）
無料で演習授業（午前9時～12時）に参加可

特　典
「シティライフを見た」で入会金10,000円が
…………………………… **無料**（12月末まで、税別）

灘式井口個別塾
高槻市芥川町1-13-16　2F
営／平日14時～21時
土日祝10時～21時
火曜定休
072-669-7032
https://nadasikikobetu.com/
灘式井口個別塾 で検索

使用済みや欠品があっても査定OK 無料出張でまとめて買い取ってもらおう

年末は大掃除の時期!使わなくなった子ども用教材やおもちゃ、ゲームなどが自宅に眠っているなら、無料で出張買取をしてくれる「トレジャー」に相談するのがオススメ!年間50万点以上の買取実績を誇り、使用済みや欠品のある教材でも査定OK。30年以上前のゲーム機やソフト、フィギュアなど買取対象は様々で、高額査定なのも嬉しいポイント。送料無料の宅配買取もOKとのことなので問合せしてみよう。

昭和時代のボロボロおもちゃも買取中!塗装のはがれた超合金やウルトラマンのソフビ人形など、欠品商品も買取中!

PROFESSIONAL
買取ならこの店

ディズニー英語システムは15年前の教材でもOK!ワールドワイドキッズや七田教材、キュボロやクアドリラ、WAKUブロック、スカリーノ、ネフなどの木製玩具も買取。

教材・絵本・玩具・ゲーム・フィギュア・エアガン買取 買い取り専門店 トレジャー

関西買取センター
受／9時～20時
年中無休
古物許可No.大阪府公安委員会
第622010123619号
0120-977-719

▲おもちゃ用 webはコチラ

▲教材用 webはコチラ

買取例
- 仮面ライダー系変身グッズや戦隊ロボ・レゴ・フィギュアなど
- シルバニア・リカちゃん人形・プラモデル他
- 絵本・木製玩具・知育玩具・知育CD・DVDなども

特　典
「シティライフを見た」で
買取額20%UP!(12月末まで)

気になる汚れをまとめてお掃除 プロによる低価格ハウスクリーニング

日頃のお手入れで気になる汚れがある方におすすめ!丁寧な対応と技術でリピーターも多い「おそうじ革命 茨木駅前店」。清掃歴25年、厳しい研修を合格したプロが専門的視点で隠れた汚れも見つけ出し徹底的にキレイにしてくれる。水回りのお掃除にお得なセットメニューもあり!さらに年末大掃除に向けて割引を実施中。お得なこの機会に気になる個所をまとめてお掃除しよう!

特　典
年末大掃除10%OFF(1月作業の場合は20%OFF)
- エアコン一般 ……… 9,072円→**8,165円～**
- エアコンおそうじ機能付き ……… 16,000円→**14,400円～**
- キッチン ……… 15,000円～→**13,500円～**
- 浴室 ……… 14,000円～→**12,600円～**
- レンジフード ……… 14,000円～→**12,600円～**
- トイレ+洗面所 ……… 14,000円～→**12,600円～**

※価格は全て税別　※詳しくはお問い合わせを(1月末まで)

PROFESSIONAL
お掃除ならこの店

エアコンを分解し、エコ洗剤を使用。高圧洗浄で洗い流し、内部に潜むカビやほこり・花粉を除去。

お得な水回り2点セット24,000円～
主婦に大人気の水回り清掃がセットお申込みで大変お得に!
「キッチン」、「レンジフード」、「浴室」、「洗面所+トイレ」、「トイレ+トイレ」のいずれかの組み合わせから選べる。詳しくはお問い合わせを。
※単品のご注文もOK
※価格は全て税別

おそうじ革命　茨木駅前店
茨木市西駅前町14-19
茨木第二ビル7F
営／9時～20時
HPにて「お客様の声・おそうじブログ」公開中!
072-648-7278
https://osouji-osaka.com

From CityLife
CityLifeはココに設置しています

設置場所の情報はwebからご覧いただけます。
ホームページからチェックすることができます。
CityLife で検索

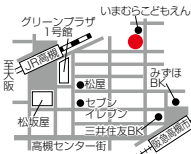
年末の整理・断捨離で困ったら 老舗質店でスッキリ・賢く解決を

断捨離や年末に向けての整理で出てきたブランドバッグやアクセサリー。売るとなると気になるのが少しでも高く買い取ってくれるお店。そんな時に頼りになるのが同店。1950年の創業以来つちかわれた知識と技術で、アップル製品から金・プラチナまでその時の市場価値を見極め、他店より高値が付くことも。丁寧な無料査定を受けてから納得して手放せると評判。まずは気軽に相談を。

井上質店利用者の声
断捨離で出てきた物の値段を知りたくて相談したら思ったより高値で、納得して手放せました。家族でプチ贅沢をしました　(50代 女性)

PROFESSIONAL
買取鑑定ならこの人

井上質店　取締役
井上　篤哉さん
宝石鑑定士(GIAG.G)のディプロマを持ち、日々の研究を欠かさない。丁寧で正確な鑑定は定評がある。

井上質店　高槻店
高槻市高槻町6-12
営／9時～19時
日・祝・第3・4土曜定休
072-685-7078
井上質店　高槻店 で検索

11/18(月)現在の金相場による当店買取金額
K24(1g)‥‥5,340円、K18(1g)‥‥‥4,040円での計算
●K24の指輪(5g) ……… 26,700円
●K18のネックレス(20g) ……… 80,800円
※付属品の欠品は減額になる場合有(いずれも時計・ブランド品買取の場合)
※初めてご来店の方は身分証明証と印鑑をお持ち下さい。

安心でお得 年末大掃除の不用品回収 遺品整理はお任せ

ベテランスタッフの迅速丁寧な対応が評判で、お客様同士の紹介多数!年末の大掃除で出た不用品や遺品整理などは「積み放題メニュー」がかなりお得!自社工場で分別するので、事前に仕分ける手間も省けて楽々。関西全域(大阪・兵庫・滋賀・奈良・和歌山)を対応してくれるので、まずは無料見積もりを!

関西全域(大阪・兵庫・滋賀・奈良・和歌山)の広範囲を対応してくれる。

PROFESSIONAL
不用品回収 遺品整理ならこの店

プライバシーを配慮した「中身が見えないボックストラック」で回収してくれるなど、ちょっとした心遣いが感じられ、主婦層からの信頼が厚い。

中岩商事株式会社
〈ナカイワショウジ〉
受／8時～20時　年中無休
古物商許可No.大阪府公安委員会
第621120162063号
06-6854-0520(大阪本社)
http://www.amanesangyou

写真を撮って送るだけの簡単見積もり↓

LINE

MENU
- 軽トラック積み放題(1畳分) ……… 12,000円
- 2トントラック積み放題(3畳分) ……… 30,000円

(全て税別、規定量を超えた場合追加料金有り)

特　典
「シティライフを見た」と積み放題メニューをご利用の方、
- エアコン取り外し工事処分費**何台でも無料!**

(12月末まで)

品質そのままでお得な電気プラン 今なら1年中、全日曜日が半額に

家庭はもちろん、商店や事業所など全ての電力利用者が、電力会社や料金メニューを自由に選べるようになった今の時代。選択肢が広がったからこそ安全性や利便性を見極めたうえで選びたいもの。フロンティアは、安定した電気の供給と、地域密着を理念にきめ細やかな対応をしてくれる電力販売代理店。利便性も高く、今までの分かりにくい値引きからシンプルで分かりやすい値引きを実施中。只今申し込みの方は、平日の電気量料金は地域電力会社と同じで、電気使用量が多くなりがちな日曜日24時間の電力量料金を半額にしてくれる。電気代の見直しを考えているなら、一度問合せを。

PROFESSIONAL
電力プランならこの店

家庭はもちろん、商店や事業所などあらゆる電力使用ニーズに応える販売代理店。地域密着を理念にきめ細やかな対応をしてくれる。

特　典
「シティライフを見た」で、電力の切り替えをした方に
お米マイスターが選んだ米5キロプレゼント!
(12月末まで)

株式会社フロンティア
大阪市福島区福島1-1-48
受付／平日10時～17時半
06-7508-3835

3つのおすすめポイント

ポイント①　ゆったり過ごす日曜日をお得に
休日ライフ応援プランが登場！地域電力会社の料金をベースに日曜日の電力量料金が半額に。

ポイント②　電気の品質はそのまま
安心そのままに電気をお届け。送配電の仕組みは今までと変更なし。

ポイント③　簡単な手続きで申込完了
使用中の電力会社への解約手続きは不要。特別な工事も必要なし。

DENTAL CARE

意外と知らない歯の健康知識

海外では減少も、日本では増加 20～39歳の女性に急増する「がん」

2人に1人が「がん」になる時代になりましたが、高齢化だけが原因ではないようです。若いがん患者者、特に女性が増えているようです。何が原因なのか。赤木先生にお話を伺いしました。

この先生に聞きました!

赤木歯科　赤木 誉院長
歯学博士。1984年赤木歯科開設。33年前からインプラント治療を行う。米インプラント学会アソシエイトフェロー、日本口腔インプラント学会認定専門医・指導医。歯科医師臨床研修指導医。再生医療認可施設。

20～39歳の女性に増加する「がん」

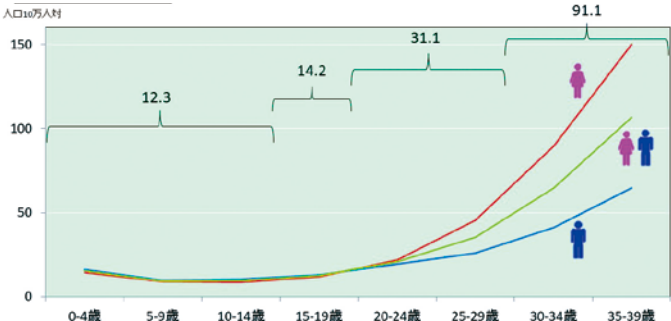
先日、国立がん研究センターと国立成育医療研究センターが15～39歳の思春期・若年成人世代（以下AYA世代）のがん患者に関する報告書を公表しました。その報告書によるとAYA世代のがん患者は75.9%を女性が占めていることが分かったそうです。全世代では男性患者のほうが多いがAYA世代では性別の割合が逆転しています。子宮頸がんや乳がんなどが急増していることが原因です。米国では36%減少しているにもかかわらず、日本の乳がんによる死亡率は2013年までの20年で33%上昇しています。

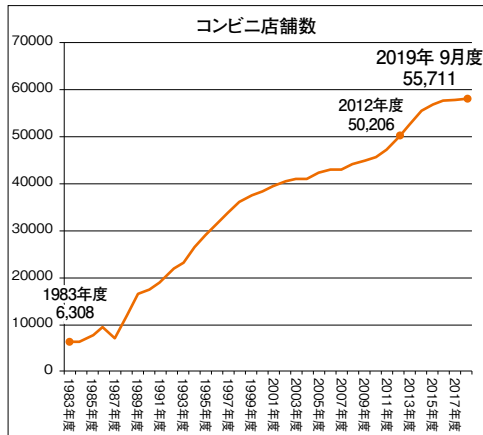
がんの原因とケアすべきこと

先月号で示しましたが、がんの原因の中でもっとも大きな割合を占めているのは「食生活」です。特に肉類を食べすぎるとがんのリスクが高くなります。戦後の日本でがんが増えているのは、食生活が肉中心の欧米の食文化に移行したことや発がん性の添加物の摂取などが原因と考えられております。図②はコンビニエンスストア店舗数の推移です。食生活は大きく変化し、食事で咬まないことも多くなりました。咀嚼機能低下により、栄養がきちんと摂取できなくなり、唾液の作用や効果が十分に機能しなくなっております。良い食生活やそれを支える口腔機能は健康を維持するために必然であり、規則正しい生活が、がん予防に最も大切なことです。

口腔内のケアもがん予防に

口腔がんも多分に漏れず増加の一途をたどっています。放置された虫歯が、がんの原因になる場合も稀にあり、結果的に歯科予防が、がん予防になることもあります。歯周病にならないように気をつけることも非常に重要です。他のがんとは違い、口腔がんはお口を見ればすぐに診断可能です。年に一度は定期健診を受診することをおすすめします。

人口10万人対
150 / 100 / 50 / 0
12.3　14.2　31.1　91.1
0-4歳　5-9歳　10-14歳　15-19歳　20-24歳　25-29歳　30-34歳　35-39歳

図① 小児AYAがんの年齢階級別罹患率（0-39歳、2009-2011）
資料:国立がん研究センターがん対策情報センター「がん登録・統計」

コンビニ店舗数
70000 / 60000 / 50000 / 40000 / 30000 / 20000 / 10000 / 0
2019年 9月度 55,711
2012年度 50,206
1983年度 6,308
1983年度　1985年度　1987年度　1989年度　1991年度　1993年度　1995年度　1997年度　1999年度　2001年度　2003年度　2005年度　2007年度　2009年度　2011年度　2013年度　2015年度　2017年度

図② ※資料 JFA コンビニエンスストア統計調査

シネマ情報

CityLifeシネマ担当（デコジュン&nanako）が選んだおすすめ作品をご紹介。

シュヴァルの理想宮 ある郵便配達員の夢

12/13（金）公開　全国ロードショー　推薦者:デコジュン

ある郵便配達員が33年の歳月をかけ、愛娘のために“おとぎの国の宮殿”をたった一人独学で手作りした。寡黙で不器用な男は村人たちに変人扱いされながらも黙々と石を運び積み上げていく。ピカソも絶賛し、フランス政府が重要建造物と指定した奇想の宮殿の誕生秘話。

監督:ニルス・タヴェルニエ
出演:ジャック・ガンブラン、レティシア・カスタ

人生、ただいま修行中

12/6（金）公開　テアトル梅田ほか　推薦者:nanako

広大な雪原にカラフルな家が点在するグリーンランド東部の人口80人の村。犬ゾリで移動し、狩猟をし、厳しい自然とともに生きている。デンマークから赴任した青年教師が言語も違うこの地で、いかに交流をしていくのか。すべて本人が演じるドキュフィクションと圧倒される自然に魅き込まれる。

監督・撮影・編集:ニコラ・フィリベール
出演:クロワ・サンシモン校の看護学生と指導官の皆さん

※PG12・・・小学生には助言・指導が必要となっております。　※R15+・・・15歳以上の方がご覧になれます。
※R18+・・・18歳以上の方がご覧になれます。

歯周病
外傷性咬合

歯周病が治らない原因は咬み合わせから ～歯の摩耗、詰め物がとれる等は要注意～

朝倉 勉院長 歯学博士
日本糖尿病協会歯科医師登録医
大阪大学歯学部歯科医師臨床研修指導医

歯を失う一番の原因は歯周病です。歯周病の原因は歯垢ですが咬み合わせ不良によっても引き起こされます。歯が摩耗した、折れた、被せ物が壊れたなどの症状は咬み合わせが悪い為です。歯ぎしりや咬み締めなど、強い力が加わるとエナメル質が摩耗して、強度が落ち歯が折れます。又、被せ物がはずれるのは、天然歯と金属は咬んだ時のたわみが違う為で、入れ歯も新調してもすぐに合わなくなります。咬み合わせ不良の外傷性咬合による歯周病は急速に進行します。咬む力やバランス診断はプレスケールにて、治療前の検査をお薦めします。詳しくはかかりつけの歯科医院にご相談ください。

商工会 商工会議所 通信

SYOUKOUKAI SYOUKOUKAIGISYO TSUSHIN

商工会・商工会議所は地域企業の振興や地域の活性化に日夜努力しています。でも具体的にどんな活動をしているのか知らないという人も少なくないのでは？そんな商工会・商工会議所の活動を今月も紹介します！

摂津市商工会

南千里丘クリスマスバル

市内飲食店によるバルや駅前のくすのきライトアップ、ロビー・屋外コンサート、クリスマス工作など、盛りだくさんのイベントを開催します。
【日時】12月14日（土）16時～19時
【場所】摂津市立コミュニティプラザ
（阪急摂津市駅前）

ボーカル&ダンスユニットメンバー追加オーディション

地元の祭りやイベントなどでパフォーマンスを行うユニットの追加メンバーオーディションを行います。摂津市商工会青年部がバックアップしています。
【日時】12月14日（土）13時～
【場所】摂津市商工会　摂津市南千里丘4-35
【対象】小中学生で事務所に所属しておらず、週1レッスンに参加できる方
【応募】ホームページからご応募ください
http://settsu-idol.com/

茨木商工会議所

新たな出会いはここから！ 創業者向けのいばらき異業種交流会開催！

茨木商工会議所ビジネスマッチング事業の中でも、テーマを“創業”に絞った交流会です。

【日時】2月4日（火）18時半～21時
【会場】茨木商工会議所
【内容】PRタイム・展示ブース・チラシラックあり
（一部有料・要申込）
18時半～19時　夢をサポートする企業さんPR
19時～20時　創業事業者、予定者のPRタイム
20時～21時　創業者大名刺交換交流会
【定員】　50名（先着順）
【申込】　当会議所ホームページから
※1月28日（火）締切り
【参加費】1,000/人（展示ブース別途1,000円）

【問合せ】　茨木商工会議所　中小企業振興部
茨木市岩倉町2-150立命館いばらきフューチャープラザ
TEL 072-622-6631　http://www.ibaraki-cci.or.jp

高槻商工会議所

新米経営者のための基本スキル習得講座実践編を開催！

創業間もない方、創業後1～3年程度の方、近いうちに創業を予定している方などを対象。
本講座は、全4回受講することも希望する回のみ受講することも可能です。

【日時】（第1回）1月8日（水）、
（第2回）1月22日（水）、（第3回）2月12日（水）
（第4回）2月26日（水）
第1・3・4回13時半～15時半
第2回13時半～16時
【場所】高槻商工会議所　3階会議室
（高槻市大手町3番46号）
【定員】各回とも20名程度（申込順）
【受講料】無料
詳しくは下記URLをご確認ください。
http://www.takatsukicci.or.jp/kosyu.htm

【問合せ・申込み】　高槻商工会議所
TEL 072-675-0484

思い立ったら 習い事をはじめよう

〈 習い事・スクール特集 〉

興味の幅が広がるカルチャースクール・習い事を紹介します。

ボーカル教室

驚くほど上手に歌えるようになる まずは30分無料体験から始めよう

全国で約100校、10,000人以上の生徒さんが通う人気のUSボーカル教室。阪急高槻市駅すぐの高槻校では、経験豊富なプロインストラクターによる実践的で効果的なレッスンが好評だ。発声の基礎はもちろん、豊かな表現力も親切丁寧に教えてくれる為、上達が早くてすぐに効果が実感できるとのこと。その確かな指導法に惹かれて、初めて歌を習うという方だけでなく、本気でプロを目指す方も多く通っている。入校する、しないは別にして教室の雰囲気を見てみたいという方は、自分の好きな曲で練習できる30分の無料体験があるので、ぜひ参加してみよう!

(上)気さくな先生達が歌の楽しみ方も含めて教えてくれるので、終始笑顔が絶えない。

(左)独学では学べないボイストレーニングのテクニックも教えてくれる。

ビックリするほど上手くなる まずは30分のボーカル無料体験へ!
30分無料体験レッスンを随時開催中。
お申込みは下記QRより、どうぞ。

MENU
- グループレッスン(2〜3名) 月謝:8,800円(4回)
- 個人レッスン(1名) 月謝:11,000円(2回)

30分の無料体験を実施中。申込・詳細は右記QRより

特 典
「シティライフを見た」で
- 初月謝3,000円引き

上記コース料金より割引(12月27日まで)

USボーカル教室 高槻校
〈ユーエスボーカルキョウシツ〉
高槻市高槻町20-13
井上ビル3F
受/10時〜20時

0120-1692-88
USボーカル 高槻 で検索

▲お申込みはコチラ

短時間で全身スッキリ!! この気持ち良さをまずは体験!!

「フーレセラピー」は手を使わずに、足で全身の筋肉をやさしくほぐす美容健康法。踏まれているとは思えない心地よさで眠ってしまう人も多いこの技術。血流やリンパの流れが促されて代謝がアップし、スリム効果が期待できます。

受ける側のメリット
- むくみが取れてその場で脚がスッキリ!
- 血流がアップし、2〜3分で全身が温まる!

施術側のメリット
- 足での施術なので体力に自信がない人も大丈夫
- 有酸素運動により脂肪の燃焼率アップ!

【無料トライアル開催】
日時 12/12(木)・13(金)・14(土)・15(日)、1/18(土)・19(日)・20(月)・21(火)開催
1.10:00〜 2.13:00〜 3.16:00〜 4.19:00〜(各2時間)
場所 フーレセラピーアカデミー 大阪校 大阪市北区芝田1-4-8 北阪急ビル2F

フーレセラピーアカデミー
0120-3229-20
電話受付:9時〜18時 フーレ 検索

パーソナルトレーニング

美しいカラダ作りは短期間で -8kgに向けて今から始めよう

運動が苦手な人が「トレーニングが趣味になった」と口コミが広がり人気を伸ばしているのがスワン高槻。同店はパーソナルトレーニングと最速ダイエットを得意としており、全国誌の表紙を飾った有名トレーナーをはじめ、経験豊富なスタッフ揃い。トレーニングを「楽しむ」ことをモットーにしているため、気軽に始めることができると評判。2019年最後の無料体験に行ってみては。

的確なアドバイスで、無駄なく理想の身体が手に入る。

トレーニング結果事例
51歳女性 身長:162cm 体重:58kg→50kg
コメント:運動が苦手で続くかどうか心配でしたが、レッスンが楽しく自然と続けられました。

スワン高槻 パーソナルトレーニング
高槻市高槻町11-16
第一領家ビル4F
営/9時半〜22時
休日/日曜、
29日、30日、31日(月末5週目)
072-668-6774
スワン高槻 で検索

JR高槻 グリーンプラザ一号館 松坂屋 〒 FLETS みずほBK 天神の湯 クワウチ 阪急高槻市 高槻センター街 至梅田
フレッツの横に入り口あり

MENU
- パーソナルトレーニング …………………… 30分4,000円/45分6,000円/60分8,000円
- シニア向け健康運動 … 月2回コース2,980円/月5回5,980円
- 最速ダイエット通い放題 ……………………………9,980円

特 典
「シティライフを見た」で
- 45分パーソナルトレーニング 6,000円→無料

(12月末まで、20名先着)※価格は全て税別

伝言板

教えます

■琴・三弦教室 菊志乃 史
☎072・624・4060 JR茨木駅東200m

■中国語・韓国語 会話
入門〜上級 グループも個人も
阪急茨木市駅 ☎072・622・8322

■尺八・琴・三弦教室・西田・菊冨沙
曜日・時間相談可☎072・696・6750

■山村きもの着付教室 茶道教室
ブログ"綸子の会"ご覧ください
茨木市役所歩5分072・626・8443

■電動ろくろ体験2500円 陶芸教室
出張します072・699・0135味舌工房

■ダンス川柳・趣味の社交ダンス
茨木・JMダンス 072・640・0072

■自信つくまで腹式発声・歌唱指導
出張・個人指導 石井072・623・6568

■箏・三絃教室 淀の会 長野雅子
090-3996-9514 JR千里丘駅
http://www.yodonokai.com

■大人のピアノ＊入門〜上級まで
高槻市高見台 ☎090-9880-0067
レッスンサロン ピヴォント ♪

結 婚

■結婚情報+お見合い+パーティ
で、"幸せの創造"を。会費入会金不要
茨木ブライダル072・636・8122

掲載お申込みの締切 毎月10日

申込方法
「内容・氏名・住所・TEL・FAX」を記入の上、FAXかハガキかEメールでお送り下さい。1行15文字(初行のみ14字。英数字は2文字で1字扱。)2,750円 **「教えます」のみ1,650円。**新規の場合は振込確認後の掲載となります。お申込みを頂いた際に郵便局の振込先をお知らせしますのでお手続き下さい。

〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23
シティライフ・伝言板係
FAX 06・6368・3505
Eメール dengon@citylife-new.com
問合せ/06・6338・0640

パ ア 倉庫内での医薬品のピッキング、検品、梱包
JR茨木駅から送迎あり

新規オープニングスタッフ。空調設備あり、週払いもOK!
給 1,000円〜、日払い、週払いもOK。時 9時〜17時、休憩60分、実働7時間、週3日〜OK。待 交通費規定支給、バイク、自転車通勤OK、倉庫内空調完備。※勤務地:大阪府茨木市藤の里 資 年齢不問、主婦(夫)、学生さん大歓迎 応 現地での面接も可能、きちんと説明しますので初めてでも安心して仕事が出来ます。まずはお気軽にTEL下さい。

羽田タートルサービス株式会社
大阪府大阪市福島区福島7-6-7 大阪HTSビル8F
06-6457-0103/採用担当まで

パ ア キッチン・ホールスタッフ(未経験者歓迎)
JR茨木駅徒歩5分

月に数回夕方勤務できる方募集
給 1,200円〜 時 17時〜22時、1日4.5h〜OK、月7〜12回勤務。土・日・祝休み相談OK(土・日・祝入れる方も大歓迎)、その他年末年始・GW・お盆などの大型連休も休みOK 待 交通費規定支給、制服貸与、自転車通勤OK、有給休暇あり 資 年齢不問、主婦(夫)、学生さん大歓迎 応 まずはお気軽にTEL下さい。

エームサービスジャパン株式会社
茨木市岩倉町2-150 立命館大阪いばらきキャンパス内
072-657-7587/採用担当まで

Merry Christmas

EXPOCITY press 12

2019 DECEMBER Vol.41
エキスポシティプレス

Christmas Event

世界でいちばん、やさしいクリスマス！
ららぽーと Heart-warming Christmas!

ららぽーとEXPOCITYにチェブラーシカがやってくる！

期間 12/2(月)～12/25(水)

クリスマスイベントの詳細情報は特設サイトをチェック！

©2010 Cheburashka Movie Partners/Cheburashka Project

同時開催 三井ショッピングパークポイント会員様限定 「ららぽde6選べるエンタメキャンペーン」も同時開催

「ららぽ with チェブラーシカ」オリジナルスタンプラリー

色違いのスタンプ4種を集めてチェブラーシカのスタンプ画を完成させると、カラフルなクリスマスカードに！完成したカードを受付にてご提示いただくと、EXPOCITY限定オリジナルクリアファイルをプレゼントします！

期間 12/13(金)～12/16(月) **受付** 1F ロフト横
受付時間 10:00～18:00 ※スタート受付17:30まで
参加費 無料 ※各日先着平日250名様、土日500名様限定

「ららぽ with チェブラーシカ」クリスマスワークショップ

キッズクラブ 会員限定

21日(土)はチェブラーシカが飛び出すポップアップカード、22日(日)はスタンプとフェルトシートを組み合わせてつくるランチバッグがつくれます。

12/21(土) 12/22(日)

期間 12/21(土)・12/22(日) **場所** 1F 光の広場
開始時間 11:00～/13:00～/14:00～/15:00～/16:00～
※10:30より整理券を配布いたします。(各回26名様限定) 所要時間約45分
参加条件 キッズクラブ会員様限定
※キッズクラブ会員へは当日入会も可能ですが、入会にはお時間がかかります。事前入会をお勧めいたします。

「ららぽ with チェブラーシカ」グリーティング&フォトブース

人気キャラクター「チェブラーシカ」が、ららぽーと館内を歩いてみんなにごあいさつ！フォトブースでは一緒に記念撮影ができるよ！

	グリーティング	フォトブース
期間	12/15(日)・22(日)	12/2(月)～25(水)
場所	館内各所・1F 光の広場	3F どんぐり共和国前
時間	12:00～/14:00～/16:00～	随時 ※常設しています

本物！？サンタクロース撮影会

一緒に写真を撮って、忘れられないクリスマスの思い出をつくろう。

期間 12/21(土)
場所 1F 光の広場
時間 12:00～/14:00～/16:00～

※写真はすべてイメージです

サンタさんもこれで困らない！
子どもたちの笑顔が見られるクリスマスプレゼント選び

イルミネーションで煌めくEXPOCITYはクリスマスムード満点！イベントはもちろん、ホームパーティーを盛り上げてくれるアイテムやグルメもいっぱいです。クリスマスプレゼントの準備も忘れずに。今年もパパママサンタさんがプレゼント選びに困らないおすすめの人気アイテムを紹介します。子どもたちの忘れられない笑顔が見られる、特別なクリスマスを過ごしましょう！

エディオンクリスマスプレゼント おすすめランキング

男の子

1. [バンダイ] 対象年齢3歳以上 変身ベルト DX飛電ゼロワンドライバー (7,678円) 仮面ライダーゼロワンになりきろう！
2. [タカラトミー] 対象年齢3歳以上 レールも！車両も！情景も！60周年ベストセレクションセット(5,478円) プラレール遊びが思う存分楽しめる60周年の特別なセット！
3. [タカラトミー] 対象年齢6歳以上 ZW33 ジェノスピノ(7,700円) 作る！動き出す！本能解放！

女の子

1. [セガトイズ] 対象年齢6歳以上 マウスできせかえ！すみっコぐらしパソコン(17,600円) すみっコたちと楽しくパソコン操作を覚えちゃお！
2. [タカラトミー] 対象年齢3歳以上 ジュエルアップ かれんちゃん デラックス(7,480円) キラキラパーツで全身ジュエルアップ！
3. [バンダイ] 対象年齢3歳以上 パワーアップ変身！DXおしゃべりワワ(8,250円) パワーアップしたメイン妖精ワワのお世話ぬいぐるみ！

Ranking 1 [バンダイ] 変身ベルト DX飛電ゼロワンドライバー
©2019 石森プロ・テレビ朝日・ADK EM・東映

Ranking 1 [セガトイズ] マウスできせかえ！すみっコぐらしパソコン
©2019 San-X Co., Ltd. All Rights Reserved.

エディオン
ららぽーとEXPOCITY 3F ☎06-4864-2471

＼1年頑張った自分に！／ ご褒美プレゼント

My Gift

ご予約は店頭にて12/12(木)まで。予約のブラシのお渡しは12/16(月)以降となります。

※12/14(土)・15(日)の当日は刻印数に限りがございますので事前予約をおすすめします。

パドルブラシ(3,300円)ミニパドルブラシ(2,970円) 無料刻印サービス

頭皮マッサージ効果を高めるなどAVEDAでロングセラー商品のパドルブラシに、お名前や好きな言葉を無料で刻印できるサービスを12/14(土)・15(日)に実施します。今年はミニパドルブラシも刻印可能に！

Terrace AVEDA〈テラスアヴェダ〉
ららぽーとEXPOCITY 2F ☎06-6170-9996

ともに11/23(土・祝)から店頭販売開始。

キュービックカットワーク(39,600円)※3色展開
シンプルなデザインに、サイドは白いカットワークの抜きが入り、適度な上品さと軽快さを兼ね備えたクリスマス限定のバッグ。

19AWカットワークS限定 折財布(20,900円)※2色展開、**ネックレス(8,250円)**※3色展開
クリスマス限定の小物も登場。

11/23(土・祝)～12/25(水)の期間、2019 Christmas fairを開催。期間中、税込み33,000円以上お買い上げのお客様に先着でgentenオリジナル「卓上カレンダー」をプレゼント。※数量限定のため無くなり次第終了。

genten〈ゲンテン〉
ららぽーとEXPOCITY 2F ☎06-6816-1101

＼ホームパーティに取り入れたい／ クリスマス準備

for Party

専用のボックスに小さく収納できるのも嬉しいポイント！

クリスマススターターセット 100cm(7,000円)、150cm(10,000円) ※グリーン/ピンクの2色展開

ツリー本体、オーナメント、電飾、ツリートップ、ボールチェーン、ツリースカートがセットになった、毎年人気のスターターセット。今年は新たに100cmの小型タイプを追加し、2サイズ展開に。

Francfranc〈フランフラン〉
ららぽーとEXPOCITY 3F ☎06-4864-8288

ライトアップもでき、単体で飾っても かわいいジャーボトル型のオーナメントも人気！

ボトルドーム スノーマン(770円)

【2019 Christmas】クリスマスオーナメント(330円～1,000円前後)

今年は更にオーナメントの種類が豊富！ガラスやウッド、ワイヤーなど素材も様々で、自分好みにカスタマイズできるのが楽しい。オリジナルクリスマスツリー本体は90cm(6,050円)～180cm(17,600円)の4サイズ展開。

LAKOLE〈ラコレ〉
ららぽーとEXPOCITY 1F ☎06-6876-7576

＼サンタさんにおねだりしたい／ Xmasプレゼント

for Kids

©'76,'19 SANRIO(E)1911201

右▶ハローキティ ミニショルダー&菓子(1,430円)
中▶ハローキティ キャリーBAG&菓子(2,530円)
左▶ハローキティ ポアショルダー&菓子(1,650円)

毎年人気のお菓子が入ったバッグが今年も登場！(お菓子の種類はそれぞれ異なります)

サンリオギフトゲート
ららぽーとEXPOCITY 3F ☎06-4864-8106

対象年齢4歳頃～

クアドリラ ツイスト&レールセット(16,500円)

ブロックとレールを組み合わせ、ビー玉転がしのコースを作ります。仮説を立て、実際に試行錯誤しながら組み立てることで、論理的な思考力を育みます。

ボーネルンド
ららぽーとEXPOCITY 3F ☎06-6155-6377

人気のカマキリをはじめ、トンボ・ハチ・クワガタ・テントウムシ・カブトムシの6柄を展開。

キッズサイズ対象 80cm～150cm

昆虫プリントスウェット(4,180円)※サイズS・M・L・XL展開
大人用サイズ(5,280円)※サイズS・M・L展開

香川照之プロデュースの昆虫モチーフブランドによる、人気のスウェット。オーガニックコットン10%使用し、やさしい色合い。同柄で大人サイズもあるので、リンクコーデも可能！

税込3,000円以上お買い上げのお客様に先着でオリジナル風船をプレゼント。※数量限定のため無くなり次第終了。

Insect Collection〈インセクトコレクション〉
ららぽーとEXPOCITY 3F ☎06-6875-3007

パッケージは便利な収納ボックスにもなります。

対象年齢2～5歳

10864 デュプロ みどりのコンテナスーパーデラックス "おおきなこうえん" ※価格は店頭にてご確認ください。

楽しい遊具がいっぱいのおおきな公園であそぼう！カラフルなセットには回る風車、ゆれるブランコ、すべり台、そしてスプリングで上下に動く車の乗り物とデュプロのお人形2体。アイデア次第でいつもとちがったデザインの公園がつくれます。自分だけの公園ができあがったら、お人形で公園ごっこもして楽しもう！

レゴ®ストア
ららぽーとEXPOCITY 3F ☎06-4864-8305

クリスマス限定のスペシャルメニューが勢ぞろい！
各飲食店舗のアイデアが光る特別な料理やスイーツを
EXPOCITYで楽しみませんか？

聖夜のチョコクリームシフォン
単品　803円(税込10%)
ドリンクセット　1,100円(税込10%)

ふわふわのシフォンケーキにチョコクリームをふんだんにのせたお家にサンタクロースがやってきました。

Béchamel Café〈ベシャメルカフェ〉
ららぽーとEXPOCITY 1F
☎06-6836-7500

サンタの生クリーム
4号　2,700円(税込 8%)
5号　3,240円(税込 8%)

クリスマスを彩るサンタさんの生クリームのデコレーションケーキです。
※写真は5号サイズのデザインとなります。

プチプランス・クグロフ
ららぽーとEXPOCITY 1F
☎06-6876-9962

デミタスカップケーキ
各350円(税込) ※テイクアウトも同価格

デミタスカップサイズのデミタスカップケーキ。さまざまな生地に合わせたクリームとクリスマスの雰囲気あふれるトッピングをお楽しみいただけます。

「TABLES KITCHEN」〈タブレスキッチン〉
ららぽーとEXPOCITY 2F　☎06-4860-6531

オリジナルクリスマスケーキ(4号)
4,600円(税込 8%)

しっとりとしたスポンジに、タイムの香りをつけたラズベリージャム、苺、濃厚な生クリームをサンドしたショートケーキです。
※12/1(日)より予約受付を開始し、予定数に達し次第終了となります。
※12/20(金)〜25(水)の引き渡しです。

RHC CAFE〈アールエイチシーカフェ〉
ららぽーとEXPOCITY 1F　☎06-6155-8203

クリスマスケーキ(バイキング料金に含む／すべて税込 10%)
ランチ　大人2,088円　小学生1,098円　幼児548円
ディナー　大人2,638円　小学生1,208円　幼児548円

優しい甘さのショートケーキでクリスマスをお祝いしましょう!
※12/21(土)〜12/25(水)まで

BUFFET RESTAURANT Atlantic
〈ビュッフェ レストラン アトランティック〉
EXPO KITCHEN 2F　☎06-4864-8355

クリスマスショコラショートパンケーキ
1,738円(税込 10%)

ショコラパンケーキに濃厚なミルククリームを甘酸っぱい苺をトッピング。
※12/2(月)〜12/25(水)まで

Eggs 'n Things〈エッグスンシングス〉
EXPO KITCHEN 2F　☎06-4860-6573

NEW OPEN SHOPに注目

MHL.〈エムエイチエル〉
【メンズ・レディス】　ららぽーとEXPOCITY 2F

MHLは2003年秋冬シーズンにマーガレット・ハウエルのカジュアルラインとしてスタートしました。ピュア、タフ、素材そのものの持ち味を生かし、ワークウエアやミリタリー、ユニフォームのスタイルをコンテンポラリーなカッティングとバランスで表現しています。

12/20(金)全国公開
最新作「スター・ウォーズ／スカイウォーカーの夜明け」を圧巻の臨場感で体験しよう

109シネマズ大阪エキスポシティには、IMAXレーザー/GTテクノロジーのシアターが日本初で導入されており、高さ約18m×横幅約26mの日本最大級の巨大スクリーンが設置されています。IMAXレーザー/GTテクノロジーは、4Kツインレーザープロジェクターによる鮮明な映像と12chサラウンドシステムが生み出すリアルな臨場感が楽しめます。そんな思わず息をのむような臨場感が体験できるシアターで12/20(金)に全国公開される「スター・ウォーズ／スカイウォーカーの夜明け」を観るのがオススメ！現在、全国で2箇所しかない映画体験がここに！

『スター・ウォーズ／スカイウォーカーの夜明け』公式サイトURL
STARWARS-JP.COM/SKYWALKER
上映スケジュールなどの詳細はコチラ

BLACK FRIDAY

三井ショッピングパークカード《セゾン》会員様限定で、11/22(金)〜11/26(火)までの期間、**クレジット払いでご請求時に5%OFF**となります。また、11/22(金)〜1/9(木)の期間、アプリde支払い限定で、通常100円(税抜)につき三井ショッピングパークポイント2ポイントのところ、+3ポイントで**100円(税抜)につき5ポイントプレゼント**します。さらに、**期間限定の特典が用意されている店舗も！**詳細はwebサイトにてチェックを！

期間　11/22(金)〜12/1(日)

詳しくはコチラ

大阪大学共創DAY@EXPOCITY
研究成果などを分かりやすく体験できます

中学生・高校生をはじめとした学生、お子様、一般の方向けに、大阪大学のさまざまな研究成果を分かりやすく紹介し、体験してもらう「大阪大学共創DAY@EXPOCITY」が開催されます。「MR×AIを用いたショッピング体験」「Robohan」「化粧品のサイエンス」など16ブースが展開。大学・入試概要の説明会も行います。QRコードラリーも実施し、達成者には学位証、特製缶バッジなどをプレゼントします。

大阪大学公式マスコット「ワニ博士」

日時　11/30(土) 11:00〜17:00
場所　ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場、3F EXPOCITY Labなど
参加費　無料　※申し込み不要

EXPOCITY　吹田市千里万博公園2-1

営業時間　ららぽーとEXPOCITY
10:00〜21:00(物販・フードコート・サービス・その他)、11:00〜22:00(EXPO KITCHEN)
※一部店舗、エンターテインメント施設は、施設ごとに異なる

問合せ先　06-6170-5590(代表/10:00〜18:00)

年末年始の営業時間のお知らせ
- 2019/12/31(火)は19:00までの営業となります。※デイリーカナートイズミヤは19:30まで。
- 2020/1/1(元日)〜1/3(金)は9:30より営業いたします。
  フードコートは10:00〜、Eggs 'n Thingsは9:00〜、EXPO KITCHENは11:00〜の営業となります。

※エンターテインメント施設の営業時間につきましては各施設のHPをご確認ください。
- 2020/1/23(木)は休館日となります。
- 2020/1/1(元日)〜1/3(金)の駐車料金サービスは日曜・祝日料金となります。

最新情報はHPをご覧ください
https://mitsui-shopping-park.com/lalaport/expocity/

毎月火曜日3回配信中!
https://expocity.comepass.jp

- 12/ 3号「メンズスタッフpresents!僕らの理想のデート服」
- 12/10号「大切な人に贈りたい、EXPOCITYのクリスマスGIFT」
- 12/17号「EXPOCITYで叶える、ロマンチックなクリスマスデート」

※タイトルは予告なく変更になる可能性がございます。

EXPOCITY Labでの 開催イベント

アプリ会員様限定

fun!fun! EXPO Workshop

火曜日開催!

- 12/ 3(火)「コットンのクリスマススワッグ」
- 12/10(火)「雪だるまと多肉植物の寄せ植え」
- 12/17(火)「タッセルを使ったおしゃれな、しめ縄お飾り」
- 12/24(火)「ドライフラワーで作るナチュラルしめ縄」

詳細は近日公開予定

EXPO土曜Premium

土曜日開催!

オトナミガキ『日本酒入門講座』
12/7(土)
①11:00〜12:00 ②13:30〜14:30 ③15:30〜16:30

対象　成人男女
※お一人・グループでも参加可
※当日に身分証を確認させていただきます。

定員　各回先着15名
※10:30よりすべての回の受付開始いたします。
※先着順で希望回の整理券を配布いたします。
（お一人様1回限り）

参加費　1,000円(税込)
講師　にほんしゅ

詳細はWEBにて

NIFRELにふれる

Vol.43

大人の感性も刺激する、生きているミュージアム「ニフレル」。色々な目線で見たニフレルを紹介します。
地域ニュースサイトCityLife NEWSからもご覧いただけます。

CityLife NEWS で検索

日が落ちるのが早くなり、あっという間にもう冬ですね。今回は12月のニフレルで行われるイベントとおすすめ情報をご紹介します！

12月17日で7歳になるミニカバ「フルフル」の誕生日を記念して、12月14日(土)は『フルフル7歳バースデーイベント』を開催。お野菜ケーキをプレゼントします。また〝フルフルにふれる体験〟ができるイベントも12月13、14、15、17日に行われます。ニフレルならではの特別なイベントです。詳しくはHPでチェックして下さいね。

その他にもクリスマスの時期にぴったりの『ウォータードームワークショップ』も開催(イベントの詳細はホームページにて)夕方以降がお得なトワイライトペアチケットも販売してるので、冬ならではのニフレルを楽しんでみよう。

生きもののリアルな生態をじっくり観察しよう！

2段階で館内照明の明るさが変化！17:30からは照明を少し落とした「サンセット」、18:30からはさらに暗くして「ナイト」を表現。自然界と同じような環境を演出することで、普段とは違った生きものたちの姿を観察できます！

新感覚！幻想的な世界へ誘う『WONDER MOMENTS』

アーティストの松尾高弘氏による、プラネタリウムでもない、シアターでもない。美術館にも、博物館にもない、光のアートです。神秘的な音楽とダイナミックな光のシャワーで、まるで宇宙から星を見るような新しい体験ができます。

『トワイライトペアチケット』で夕方からニフレルを楽しもう！

夕方からのお出かけにもおすすめ！17時以降から使える「トワイライトペアチケット」

購入時間
チケット窓口/16:00~19:00まで販売
WEBチケット/いつでも購入可能

料金
大人(高校生/16歳以上)2名様で3,700円(通常大人2名は4,000円)

NIFREL〈ニフレル〉
吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内
営／10時～20時　年中無休
入館料／
大人(高校生／16歳以上) 2,000円
子ども(小・中学生)1,000円
幼児(3歳以上)600円
0570-022060
(ナビダイヤル)

＼ご好評につき、価格を改定して販売再開！／
2019年度版パスポート販売中

販売期間 2020年1月13日(月・祝)まで
有効期間 2020年3月31日(火)まで　販売場所 チケット販売窓口

	通年型パスポート	平日限定パスポート
大人(高校生/16歳以上)	5,900円	3,900円
こども(小・中学生)	2,900円	1,900円
幼児(3歳以上)	1,700円	1,100円

北摂のJリーグクラブ ガンバ大阪を応援しよう！

ガンバ通信

取材協力／ガンバ大阪　取材・文／吉見梨恵

〝ホームタウンふれあい活動の原点〟大阪教育大学付属池田小学校を訪問

中でもFW20・高木選手がムードメーカーとなって、盛り上げていました。

左からFW渡邉選手、FW高木選手、GK谷選手、DF髙尾選手、FW宇佐美選手。

質疑応答の時間では、一人ひとりが自身の体験も踏まえて回答。

10月28日(月)、「ホームタウンふれあい活動」が実施された。この活動は「ガンバ通信」でも過去に記事で取り上げてきたが、ホームタウンに住む子ども達の健全育成を目的に、2003年より継続されている活動だ。今回は箕面市・池田市・豊能町・能勢町の小学校17校に選手・コーチが訪問。今回で第32回目となるが、大阪教育大学付属池田小学校(池田市)も初めて参加することに。2001年、刃物を持った男が池田小学校に乱入し児童8名の尊い命が奪われた痛ましい事件直後、ガンバ大阪の選手たちが慰問し、サッカー教室を通して児童たちを勇気づけた。この訪問での活動がきっかけとなって、現在のふれあい活動小学校訪問に至っているという。当時選手だった宮本監督は池田小には今回で2度目となる訪問を遂げた。また、現在ガンバ大阪のスタッフであり、当時2年生で事件を目の当たりにした渡邉怜奈さんも参加した。

訪れた監督・選手・スタッフを約600名の児童たちが盛大な拍手で迎えた。選手によるデモンストレーションからはじまり、児童と一緒にリフティングやパス回し、ミニゲームを繰り広げた。宮本監督は、今まで以上に積極的に挑戦する児童たちの姿を見て「驚いた」と話す。その積極性に「自分を認めてあげることが大事。今後できないこともでてくると思うがそうなった場合なぜできないかを分析し、積極性をもって一歩踏み出す人になって欲しい」と感想を述べた。また、スタッフ渡邉さんは「当時、学校の雰囲気が暗かった時に選手たちが来てくれて明るくなったのを覚えています。それをきっかけにガンバを好きになりましたので、今日も児童たちの笑顔を見られて良かったです」と話してくれた。

最後は全員とハイタッチ！

4時間目に参加した学校では一緒に給食を食べ、会話が弾んでいました

活動後、「祈りと誓いの塔」に祈りを捧げた。

2020ガンバ大阪オフィシャルファンクラブ&年間パス募集中！！

ガンバ大阪では10/1(日)より2020シーズンファンクラブ会員を募集しております！
大容量のオリジナルリュックとビッグバスタオルが貰えるゴールド会員(年会費10,200円)や、中学3年生以下の方には、3WAYバッグや、2試合分の招待特典が貰えるジュニア会員(年会費1,500円)など皆様の観戦スタイルに合った5種類のコースでご入会をお待ちしております！
なお、**年間パスは2020シーズンより座席選択が出来るようになりました。**11/24(日)より座席選択期間が開始となります。詳しくはガンバ大阪オフィシャルサイトの年間パスのページへ！！
さらに**12/8(日)までにお申込みいただいた方から抽選で10名様にあなたの名前が入った選手のサイン入り賞品をプレゼント！！**※既に2020シーズンファンクラブに新規・継続でお申込みいただいている方、自動継続の方は対象となります！！！
2020シーズンもファンクラブに入会してガンバ大阪の応援をしよう！！

2020シーズン年間パスについての詳細はコチラ！

ファンクラブについての詳細はコチラ！

ゴールド会員限定特典 オリジナルリュック

ジュニア会員限定特典 3WAYリュック

全コース共通特典／2020ファンクラブノベルティタオルマフラー

＼大阪モノレールからのお知らせ／

モノレール沿線ぶらり1dayチケット

ファミリーでのお出かけにお得です!!
大阪モノレールでは、毎月第3土曜日にご利用いただけるお得な乗車券を発売します(前売りのみ)。

- **有効区間** モノレール全線乗り降り自由
- **発売金額** 大人600円、小児200円(大人券1枚につき小児券2枚まで購入可能)
- **発売場所** 大阪モノレール各駅改札窓口
- **有効日** 12月は12/21(土)
- **発売期間** 12/14(土)~20(金)

EXPOCITY、ニフレル等、提携施設での当チケット呈示でお得な特典もあります。
詳しくはHPから http://www.osaka-monorail.co.jp/

＼万博記念公園からのお知らせ／

ABC HOUSING

クリスマスフェア

イベント開催 11:00～17:00

※イベント・先着プレゼントへの参加チケットは10:00～配布、1世帯1名様限りとなります。

ご来場プレゼント

12/1(日)→24(火) ※水曜日を除く

期間中、住宅公園受付で「住まいのアンケート*」にお答えください。モデルホームご見学後、ご覧の賞品をプレゼントします。

HARIO 耐熱ガラス製 保存容器 3個セット

オーブンはもちろん、フタをしたまま電子レンジOK、保存や温め直しに便利です。

M S S

※写真はイメージです。食材その他の備品は含みません。
※オーブン使用時、フタはお取りください。
※賞品は予告なく変更される場合があります。

最高のクリスマスを♪ ロイズ セレクション プレゼント 抽選会

ロイズのクリスマス限定商品を抽選でプレゼント!

A賞 2組様 クリスマスセレクション[31個入]ほか

12/7(土)8(日)14(土)15(日)

合計60組様 小学生以下限定

おかしが入ってる! AdventCalendarをつくろう

アドベントカレンダーを組み立てて、クリスマスまでのカウントダウンを楽しもう!

12/8(日)

120組様

※写真はイメージです

クリスマス こども キャンドル教室

カラフルなパーツを組み合わせて、オリジナルキャンドルをつくろう!

12/14(土)

100組様

Meet The Santa クリスマス ファミリーDAY

12/15(日)

サンタクロースがやってくる

サンタクロースがABCハウジングに登場!
記念撮影をして、クリスマスを楽しもう♪

①11:00～ ②13:00～ ③15:00～

※カメラはご持参ください

サンタクロースから キッズお菓子プレゼント♪

クリスマスココアクッキーをプレゼントします。

240組様

※サンタクロースからの手渡しとなります

何が当たるかな? クリスマス グッズ 抽選会

合計20組様

A賞 モミの木のリース 2組様

B賞 ウッディトレイ 18組様

選べるワークショップ

合計200組様

※いずれかひとつ クッキーオーナメント or フェルト帽

千里住宅公園

大阪モノレール「万博記念公園」駅からすぐ

〈車でお越しの方は〉
●万博記念公園外周道路沿い
〈電車でお越しの方は〉
●大阪モノレール「万博記念公園」駅下車すぐ

TEL 06-6876-1521

www.abc-housing.co.jp/

○専用駐車場有り　○開場時間／10:00～18:00
○住宅公園受付は毎週水曜日定休日(祝日は営業)
※水曜日営業のモデルホームもあります。各メーカーへ直接お尋ねください。
主催：朝日放送グループホールディングス　ABC開発　朝日新聞社

*「住まいのアンケート」はABCハウジング並びに当会場の出展住宅会社からお客様に対し、住宅購入・暮らしに関する情報等をご案内する目的で取得し利用します。1世帯1名様限り、期間中1回限りとさせていただきます。20歳未満の方はご遠慮ください。※催し物については一部、「住まいのアンケート」にご協力いただいた方が対象です。当日の状況により、内容の変更(または中止)や予定時間前に終了する場合もあります。詳しくは住宅公園受付までお問合せください。※各イベントへの参加は、1世帯1名様限り。なくなり次第終了させていただきます。※掲載写真はいずれもイメージです。 CL

イベント&キャンペーンの詳しい情報はホームページで ABCハウジング で検索!

西日本最大級のラーメンイベント

今年も全国からよりすぐりのラーメン店40店が集結!

ラーメン券(全店共通) 1杯700円

ラーメン1杯の量は、通常ラーメン店で提供するより若干少ないお手頃サイズになっています。

さらに2杯セットで 1,400円→1,300円

お得な前売り券はQRコードチケットをご利用ください

※QRコードチケットはシティライフショップwebからご購入いただけます。詳しくはラーメンEXPOのホームページをご覧ください

●ラーメン1杯券700円、2杯セットで通常1,400円が1,300円に! ※当日券と同じ価格です

●前売限定 ラーメン4杯セットで通常2,800円が2,500円に! (1杯あたり625円)

※12月23日まで(売り切れ次第終了)

第1幕：12/6[金]→8[日]
第2幕：12/13[金]→15[日]
第3幕：12/20[金]→22[日]
第4幕：12/24[火]→29[日]

会　場：万博記念公園お祭り広場
11:00～21:00(ラストオーダー・入園は20:30)
大阪府吹田市千里万博公園
(大阪モノレール万博記念公園駅・下車徒歩7分)

15日間開催 各幕10店×4幕 入場無料

※別途万博記念公園入園料(大人260円、小中学生80円)必要　※イベントの内容は予告なく変更となる場合がございます。※この写真はイメージです

第7回 ラーメンEXPO 2019 in 万博公園

同時開催

第1幕のみ さばEXPO 全店共通500円

ラーメンと相性抜群の鯖寿司をはじめ多彩なさば料理が味わえる!
後援：一般社団法人日本さば文化協会

ギョ～ザEXPO ご当地餃子 全店共通1皿500円

ラーメンと相性ピッタリの餃子。今回もギョーザEXPOとしてご当地餃子などこだわりの餃子店がラーメンEXPOと同会場に登場します!ラーメン+餃子で楽しさ2倍以上!!

今年も夜はイルミのライトアップで
Wonder Experience イルミナイト万博

主催／万博記念公園マネジメント・パートナーズ
時間／日没～21:00(入園は20:30まで)
■ 詳細はHPより http://www.expo70-park.jp/
■ 問合せ:0120-1970-89　06-6877-7387

ラーメンと漫才って最高やん!
よしもとお笑いライブ! inラーメンEXPO2019

手づくり雑貨大集合!
ロハスフェスタ 蚤の市

※写真は全てイメージです

主催　ラーメンEXPO 2019実行委員会／シティライフ(事務局:株式会社シティライフNEW) TEL.06-6338-0641　ramen@citylife-new.com　協賛 Asahi

詳しくは公式ホームページをチェック　ラーメンEXPO公式HP ramen-expo.com ラーメンEXPO 検索

北摂の美味しいお店242店掲載

HOKUSETSU GOURMET

北摂グルメ -街歩き-

前号の「北摂グルメ」から約1年半を経て、北摂グルメシリーズの13冊目となる「北摂グルメ街歩き」が絶賛発売中!今回は「新店」「インスタ映え」「ロケーション」といった様々な切り口で北摂のグルメ情報を掲載。さらに、グルメ情報だけでなく、美術館、博物館、観光スポットといった地元ならではの魅力も紹介し、保存版として手元に置いておきたくなるような一冊になっています。

書店・webサイトのシティライフショップにて発売中
780円（税別）

北摂の新定番 話題のあのお店をチェック

un +（高槻市）

あん小屋 どらサン（高槻市）

肉バル&ダイナー Jajaja（高槻市）

PIZZA PORT KAWANISHI（川西市）

体がよろこぶ和みの味

Kino's Kitchen. -樹-（箕面市）

SYLPHY SALADE（箕面市）

mameri（茨木市）

幸せを呼ぶ旨い肉

煌牛（豊中市）

鉄板バル JYU 高槻店（高槻市）

炭火焼肉 慶州館（豊中市）

心弾むおいしさ イタリアンを日常に

La mia sala Calma（茨木市）

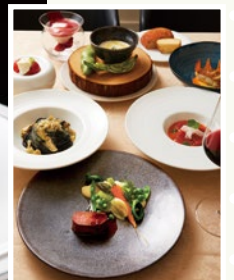
RISTORANTE L'IMBUTO（吹田市）

PORTA BLU（豊中市）

美しさの小旅行 至福のコース料理

タープルタカイ（高槻市）

隠（箕面市）

intime（吹田市）

Trattoria TESORINO rosso（箕面市）

Pick up 1 高槻市内の企業・店舗・団体の魅力がいっぱい!

展示ブース

- ㈱明治 大阪工場
- 日本F・P・C㈱
- クラシエフーズ㈱ 高槻第一工場
- ㈱bitset
- 丸大食品㈱
- 大阪紙器工業㈱
- ㈱ケアーズ
- サンスター㈱
- コニカミノルタ㈱
- (有)紋珠
- 北おおさか信用金庫
- ㈱西島製作所
- ㈱ニチレイフーズ 関西工場
- 高槻市・高槻商工会議所・(公社)高槻市観光協会

グルメブース

- アローム清水店
- おみやげ処 笹井屋
- SUNDAY'S BAKE 569
- 自家焙煎コーヒー マウンテン
- スエヒロ亭
- 高槻うどんギョーザの会
- T's ★ Diner
- のりまきのすけ
- 明石市「あかし玉子焼ひろめ隊」
- 真庭市「ひるぜん焼そば好いとん会」

Pick up 2 体験会に参加して楽しく学ぼう!

体験ブース 全て参加無料(予約不要)

マカロンマグネットを作ろう!
提供:clay flower RIN
所要時間 お一人 約10分

プログラボたかつき「ロボットでフリースローに挑戦!」
提供:プログラボ高槻校
所要時間 お一人 約15分

段ボール工作キット組み立て
提供:㈱タカムラ産業
所要時間 お一人 約15分

メイクレッスン
提供:メナード フェイシャルサロンパピヨン
所要時間 お一人 約15分

J:COM HOME リアル体験!
提供:J:COM 高槻
所要時間 随時

クリスマスバルーンフォトスポット
提供:balloon&gift Daisy
所要時間 お一人 約5~10分

なりきりキッズ お医者さん・看護師さん
提供:(医)東和会
所要時間 お一人 約10分
7日土のみ

生きもの38億年、みんな地球のなかまたち
提供:JT生命誌研究館
所要時間 お一人 約15分
7日土のみ

わくわく書道教室
提供:(有)楠本書院
所要時間 お一人 約10~15分
8日日のみ

ミニ畳作り体験
提供:高栄畳店
所要時間 お一人 約30分
8日日のみ

『3つの色でどんな色も作れるよ?!はにたんを描こう!』ぬり絵コーナー
提供:Irodrey
所要時間 お一人 約15分
8日日AMのみ

ガハハなオリジナルの缶バッジを作ろう!
提供:㈱ガハハ
所要時間 お一人 約15分
8日日PMのみ

Pick up 3 親子で楽しむステージイベントに参加しよう! 全て参加無料(各催し先着300名)

7日土 11:00~11:30
はにたんダンスステージ

7日土 14:00~15:00
たかつき産業フェスタ特別バージョン『ええ街でおま!』公開生放送!

毎週土曜午後2時からJ:COMチャンネルで放送中

8日日 11:00~11:30
ゆるキャラ大集合ステージ

8日日 13:30~15:00
ミニブラスコンサート&ダンスステージ

高槻のご当地グルメが大集合!!

高槻うどんギョーザの会
[高槻うどんギョーザ]

ひるぜん焼そば好いとん会
[ひるぜん焼そば]

T's ★ Diner
[高槻バーガー]

他にもいっぱいあるよ!

■ 主催:高槻市・高槻商工会議所
■ 後援:高槻市教育委員会・(公社)高槻市観光協会

お問合せ先
高槻商工会議所 たかつき産業フェスタ担当 ☎072-675-0484
高槻市産業振興課 たかつき産業フェスタ担当 ☎072-674-7411

イベント内容は予告なく変更される場合がございます。あらかじめご了承ください。

高槻のお土産がいっぱい

高槻の魅力がぎっしり詰まった たかつき土産 を贈ってみませんか？

Takatsuki Souvenir

高槻には、服部白瓜（しろうり）、高槻寒天、三箇牧トマト、鵜殿のヨシなど、多くの特産品があります。
また、「北摂三銘酒」にも数えられる富田の酒づくり、高槻城跡や今城塚古墳など、歴史を感じるスポットも。
そんな高槻の魅力を「お土産品」としても感じてもらえたら…と高槻商工会議所・高槻市・（公社）高槻市観光協会が共同で選び、認定したのが、「たかつき土産」です。
37事業所・66品目のラインナップをご紹介します。大切なあの人へ、心を込めて贈ってみませんか？

高槻銘菓

□まろやかなあんこと最中種が絶妙な味わい
高槻最中[薩喜庵]

□はにたんの焼印がかわいいチーズケーキ
はにたんチーズケーキ[社会福祉法人つながり サニースポット]

□姿・形も愛らしい米粉のはにわクッキー
はにわクッキー[わかくさ障害者作業所]

□はにたんの型押しがかわいい和菓子
高槻銘菓 槻っ子[銘菓の里 井づつ]

□高槻への想いがいっぱいつまった焼き菓子
高槻銘菓 槻の想い[都久詩]

□トマトの風味がおいしいかりんとう
トマトおからかりんとう[ワークたんぽぽ]

その他の銘菓

- チョコかんてん[味源]
- トマトかんてん[味源]
- 高槻ようかん[薩喜庵]
- 摂津の流れ[薩喜庵]
- 原八景[薩喜庵]
- 高槻名菓たらちね[月輪堂]
- 焼ちーず饅頭[月輪堂]
- 郷土の華 高槻城[銘菓の里 井づつ]
- 高槻橋[都久詩]
- 高槻銘菓 どらやき槻(けやき)[都久詩]
- はにたんどら焼き[菓匠 花菓蔵]
- 酒饅頭[菓匠 花菓蔵]
- 高槻太鼓[菓匠 花菓蔵]
- 遊心[Patisserie遊心]
- 富田酒 酒まんじゅう[おみやげ処 笹井屋]
- 夜のトマトチーズケーキ 紅い月[合同会社ソア]
- はにたんフィナンシェ[Patisserie遊心]

美味しいモノ

□電子レンジで温める高槻うどんギョーザ
高槻うどんギョーザ(プレーン・カレー味)[高槻うどんギョーザの会]

□自家焙煎珈琲豆と高槻産米粉のコラボ
カモセのダッコワーズコーヒーサンド[KAMOSE COFFEE KAMOSE BAKERY]

□元酢醸造所の町家で造った「飲む果実酢」
高槻町家の手づくりりんご酢[wonderful table]

□「ふるさと名品オブ・ザ・イヤー2018 地方創生賞」を受賞！三箇牧トマトを丸ごとキムチに
高槻トマトのまるごとキムチ[のりまきのすけ]

□大阪府はちみつ品評会で優良賞を獲得
北摂の自然の恵み はちみつ[井田養蜂]

□寒天で作ったプリンやゼリー
寒天詰め合わせセット[タニチ]

その他の美味しいモノ

- 米粉ロール[アローム清水店]
- はにたんこっぺ[ゆうきぱん]
- カップオンコーヒー「はにたんコーヒー」[自家焙煎コーヒー マウンテン]
- カップオンコーヒー「高槻ブレンド」[自家焙煎コーヒー マウンテン]
- カモセのドリップバッグコーヒー[KAMOSE COFFEE KAMOSE BAKERY]
- 清水屋のなら漬[清水屋]
- しいたけカモ?![高槻しいたけセンター]
- 高槻産しいたけ入り鯛コロッケ[味源]
- はにたんコーヒーシロップ[社会福祉法人つながり サニースポット]
- 高槻寒天BBQソース[T's ★ Diner]
- フライ専門 高槻ソース[社会福祉法人つながり サニースポット]

グッズ

□パターンは全部で8種類 色んな、はにたんキーホルダー
高槻市マスコットキャラクター はにたんキーホルダー[糸鋸工房もくもく]

□環境を考えたエコ箸で食べよう
ヨシから生まれたエコ箸 はにたんバージョン[松岡表具店]

□高槻市営バスが手のひらサイズのぬいぐるみに
たかつきばすお トコトコぬいぐるみ[高槻市交通部]

□大好きなはにたんといつも一緒だね
はにたんぬいぐるみ(大)[阿部商事]

その他のグッズ

- はにたんTシャツ[阿部商事]
- はにたんフェイスタオル[阿部商事]
- IMASHIROZUKA[埴屋(はにや)]
- 野見神社謹製朱印帳[野見神社]
- はにたん柄 ミニ畳マウスパッド[高栄畳店]
- はにたん柄 ポケットティッシュカバー[高栄畳店]
- はにたん靴下[エスティー]
- 高槻城 おもてなし箸置き台[ムラセ企画]
- 鵜殿のヨシ紙 はにたんハガキ[松岡表具店]
- 鵜殿のヨシ紙 ハガキ用ミニ掛軸[松岡表具店]
- 鵜殿のヨシ紙 はにたん一筆箋[松岡表具店]
- シューキーパー[紋珠]
- 窯出し竹炭[紋珠]
- 冷蔵庫竹炭[紋珠]

銘酒

□旧西国街道沿いの酒屋がプロデュース
清酒 純米酒 芥川[株式会社西田本店]

□電車好きにも好評の特別純米酒
特別純米 阪急富田酒[清鶴酒造]

□穏やかで上品な香りモルティな味わいも
國乃長ビール 蔵ケルシュ[壽酒造]

□創醸年数を冠した純米吟醸のお酒
純米吟醸 百六十三年目乃お酒[清鶴酒造]

その他の銘酒

- 清鶴 大吟醸[清鶴酒造]
- 國乃長 大吟醸[壽酒造]
- 大阪焼酎 國乃長[壽酒造]

「たかつき土産」専用ホームページ[http://omiyage.takatsukicci.net/]はこちら ➡

※価格は全て税込表記です。

今年オープンしたばかりの自然派カフェ 旬野菜を使ったランチが大好評

地元茨木の新鮮な折々の素材が味わえる。看板メニューの「satonoごはん」は季節替わりのおかずと里山の米を使ったおにぎりなどが入りボリュームも満点。お持ち帰りメニューもおススメ!

／ Menu

- satonoごはん ………… 1,080円～
（季節の素材により、価格は異なります）
- 季節で味が変わるキーマカレー（サラダ付き） 900円
- デザート+ドリンクset ………… +450円

【テイクアウトのMENU】

- おにぎり ………… 120円～
- ランチボックス ………… 580円～
- ドリンク類 ………… 400円～

季節のごはんカフェ satono〈サトノ〉

茨木市新中条町1番30号1F
営／11時～18時（L.O17時）
※ご飯類L.O16時
Pあり（500円以上で120分無料）
072-627-8222

ハンバーグと目玉焼きランチ1,400円（税別）
（米粉パン、スープ、サラダバー付き）

店内は広々としていて、古き良きアメリカンな内装は思わず写真を撮りたくなる。夜のバルメニューはお肉を使ったメニューが充実しているので、忘年会・新年会でも利用しやすい。

ランチメニューリニューアル ハンバーグメニューがさらに充実

ハンバーグが人気の「モビーディック」プロデュースのキッチンファームが12/1からランチメニューをリニューアルする。一番人気の黒毛和牛とさつま黒豚を使ったハンバーグランチに目玉焼きやチェダーチーズなどのトッピング付きが登場!カットステーキランチやパスタランチも揃う。全てのランチメニューに米粉パン、スープ、サラダバーが付いている。

／ Menu

- ハンバーグランチ（全6種） ………… 1,320円～
- カットステーキランチ（全2種） ………… 1,480円～
- ゆであげパスタランチ（全5種） ………… 1,270円

※価格は全て税別

／ 特 典

オーダー時に「シティライフを見た」で
- 食後のデザートプレゼント（ランチタイムのみ）
（12月1日～12月20日まで）

グリル&バル Kitchen Farm〈キッチンファーム〉

茨木市双葉町3-27
コヒメウィーター2F
営／11時～15時（ランチ）
17時～23時 LO.22時（バル）
072-652-5777

上）アロマ用品が豊富で、スタッフもアロマに詳しいので、色々聞けちゃう!
左）ワッフルも一枚一枚店内で焼きあげる

こだわりのパニーニとコーヒー 駅前の隠れ家カフェでゆっくり

アロマショップHoooが7周年のタイミングでカフェに生まれ変わった。高槻では珍しいパニーニは季節によって中身が変わるのでいついっても楽しめる。一杯一杯注がれるエスプレッソコーヒーは、独自ブレンドで酸味が少なく、コクがあるので飲みやすい。アロマ用品の販売も引き続きやっている。JR高槻駅からすぐの隠れ家カフェで買い物帰りやママ友会でゆっくりしてみては。

／ Menu

- パニーニ ………… 680円
- ワッフル ………… 580円
- ハンドドリップコーヒー ………… 430円
- エスプレッソ ………… 350円

／ 特 典

「シティライフを見た」で
- Hooo特製のミニ卓上カレンダープレゼント
（12月末まで）

アロマ&カフェ Hooo〈フー〉

高槻市芥川町2-1-7
営／10時～17時半
（LO17時）
金・日曜定休 提携駐車場有り
072-668-6511

人気グルメブログ プーさんの満腹日記の 旨いもんを喰らう!!

このコーナーは、美味しい店を知り尽くすグルメブロガー「プーさん」からの、おすすめグルメ情報を紹介していきます。ブログもチェックしてみてください。

ブログは「プーさんの満腹日記」で検索

インスタグラム更新中!
@pu_san_manpuku
ブログ未記載のウルトラメチャ旨いお店も!

vol.65 季節のにぎり10貫 お汁・茶碗蒸し付き

JR摂津富田駅前のジョイフル富田ビル1階にお寿司屋さんがオープンしたよって教えてもらったので、早速行ってきました。店内はカウンター7席だけの小さなお店です。まずは「茶碗蒸し」を。ちょっと硬めでしっかりした感じです。ではでは一口!ウルトラメチャ旨い!ではでは「季節のにぎり10貫」。ではでは一口!ウルトラメチャ旨い!ネタが大きくてシャリが小さめで、ネタとシャリのバランスが絶妙ですねー。最後は玉赤で。これで2,170円は、大満足のディナーですねー。まずは、お店に行ってこのお得なセットメニューを食べてみてくださいねー。

（上）
中トロ、鯛、赤身、赤イカ、赤海老、いくら、鯵、サーモン、タコ、穴子※日によって変動あり。
（左）
具がたくさん入っていて食べ応え抜群。

取材協力 鮨ひびき

高槻市大畑町3-9 ジョイフル富田ビル1F
営／ランチ11時半～14時（L.O.13時半）
ディナー17時半～23時半（L.O.23時）
水曜定休※ランチは月～土のみ
090-9879-8646

ランチメニュー
- 8貫+みそ汁 ………… 1,000円
- 10貫+みそ汁 ………… 1,500円
- 海鮮丼+みそ汁 ………… 1,500円

特典
「シティライフを見た」で
お会計から10%OFF!
※ディナー限定
（12月末まで）

今月のシティライフ賞

入賞
@flamingo.2818
#cachecache
チーズティ
美味しいチーズティ!ようやく飲みに行けた!

入賞
@kana_ue
#cachecache
チーズとワイン
珍しいチーズたくさん並んでて嬉しくなったー!

編集後記

CLポイントはより便利にご利用いただけるようバージョンアップをしました。それに伴い加盟店のシステムも刷新し、今回新たに加盟店募集をしました。CLポイントは地元のお店を利用するとポイントが貯まり、そのポイントは地元店で使用できる地域還元ポイントアプリです。地域を元気にするアプリ、ぜひご利用ください。（P.16参照 コサオ）

11月16、17日に開催された「いばらき環境フェア」の担当をさせていただきました。幅広い世代の方に来場いただき、少しでも環境についての情報が広まれば良いなという思いと、自分の生活スタイルを考え直す良い機会となりました。出来る事から少しずつやっていこうと思います。（たろう）

12月号では、牛乳について取材させていただきました。普段から飲んでいる牛乳の種類や買い方を見直すようになりました。楽においしい牛乳が飲めることを知り、普段飲んでいる牛乳から変えて、子ども達も良く飲むようになり、買い物も楽になりました。他にも生活を楽にできることがないか探してみようと思います。（ぽんた）

12月といえば毎年恒例のラーメンEXPO（P.29～31）!全国から選りすぐりのラーメンが一堂に会します。そして北摂も国内有数のラーメン激戦区。様々なジャンルのお店が集まる中、編集部おすすめの一杯を今月はご紹介（P.28）。冷えた体に染み渡るアツアツのラーメン…最高です!（わっちゃん）

冬限定のよくばりホテルバイキング 和×洋の贅沢ラインナップに舌鼓

12月よりメニューが一新!ビーフステーキ、ローストチキン、甘海老造り、鰤粕汁鍋、焼餅入り河豚(フグ)茶碗蒸しなど多彩。ディナーには伊勢海老(外国産)のグラチネが一人一皿でサービス!スイーツも充実し、年末年始のおでかけにグループご家族でゆったりホテルバイキングをぜひ。

／Menu (ソフトドリンクフリー付)
- ランチ(平日／土日祝)…2,300円／2,500円
(小学生 1,600円／1,800円　幼児 全日600円)
ディナー…土日祝3,600円(小学生1,950円 幼児700円)

／特 典 「シティライフを見た」で、
- ランチ300円OFF　ディナー400円OFF

※大人料金のみ、要予約、他サービスとの併用不可
(2月末まで、12/21～25、1/1～1/3は料金変更、1/10より一部メニューが変更)

バイキングレストラン「ヴェルデ」
吹田市千里万博公園1-5 ホテル阪急エキスポパーク
大阪モノレール「万博記念公園駅」正面
営／ランチ　11時～15時(LO14時)
(土日祝は16時まで、LO14時半)
ディナー　17時～21時(LO20時半)
※ディナーは土日祝のみ営業、すべて90分制
☎06-6878-3404

(上)銀蔵 特製北海丼(1,980円)。
(左)銀蔵イクラちゃんセット(1,780円)。

大阪府中央卸売市場 仲買直営 来年も「海鮮ランチなら銀蔵でしょ」

令和最後の年末は「豪華に、ふんだんに、てんこ盛りで」がテーマ!令和元年年末にふさわしい10種類以上のネタを使用した「銀蔵 特製北海丼」で来年にトライ!また+800円でさらに大トロ追加で豪華北海重にバージョンUPも出来る。

／Menu　毎年恒例の卸会社による「卸市(オロイチ)」開催
12/7(土)、8(日) 激安大売り出し市
12/30(月)、31(火) 激安売り切り市
「数の子」「海老」が激安、「カニ」「明太子」が売り切り
※小野原本店限定で開催

銀蔵〈ギンゾウ〉
営／昼10時(箕面駅前店は11時)～15時(LO14時半)
平日夜 18時～21時半(LO21時)日祝夜 17時～21時半(LO21時)
土・祝日前夜 17時～22時(LO21時半)

【小野原本店】
箕面市小野原東5-2-1
Pあり　禁煙
☎080-1400-3527

【箕面駅前店】(予約可)
箕面市箕面6-4-24サンクスみのお105
Pなし(近隣に有料Pあり)　禁煙
☎080-3846-7899

ケーキやゼリーに和菓子まで約30種のスイーツが勢揃い!!

好みのスイーツを食べ尽くそう パスタや限定メニューも大好評

美味しくて楽しいスイパラが創業当時の価格1,000円(税別)で営業中!定番ケーキから季節のスイーツが並ぶほか、熱々の自家製生パスタやカレーなども大人気!!

特典でハーゲンダッツとイタリアンジェラート協会認定の「イルジェラート」が食べ放題に!!

／Menu
- 大人(中学生以上、50分)……………… 1,000円
- 大人(ドリンクバー付、70分)…………… 1,200円
- 小人(4歳～小学生、ドリンクバー付)……… 790円
- 3歳以下……… 無料　※全て税別

／特 典
この記事持参で大人ドリンクバー付ご利用の方は
ハーゲンダッツ・イルジェラート食べ放題サービス(12月末まで)

スイーツパラダイス
吹田市千里万博公園2-1
ららぽーとEXPOCITY 1F
営／11時～22時(LO21時半)
無休　P4,100台　禁煙
☎06-4860-6453
https://www.sweets-paradise.jp

豪華絢爛おせち二段重27,800円(税別)
三段重37,800円(税別)、限定30セット

／Menu
- 特選おせち三段(3・4人前)…………18,800円

※予約申し込み期限は12月26日(木)まで。

絶品食材を使用した豪華な モリタ屋のおせちご予約受付中

高槻市内を中心に7店舗のスーパーマーケットと5軒のレストランを展開する「ミートモリタ屋」。熟練のプロが素材にこだわり、贅沢にお重に盛り付けた特選おせち。大満足な内容で毎年大好評。予約は各店サービスカウンターで受付中!

ミートモリタ屋
モリタ屋全店で予約受付中!
※サービスカウンターにてご予約ください
http://www.moritaya.com/

焼きたて純生食パン

11.22 [FRI] OPEN

純生食パン工房 HARE/PAN オープン

全国に拡がる至福の時間が
34店舗目にして、ついに大阪にも上陸!

和食職人中川透氏監修の焼きたて純生食パンを、毎日、お店でひとつひとつ丁寧に焼き上げています。卵を使用せずにオリジナルブレンドされた小麦粉と、素材を吟味したマーガリン、バター、ハチミツを配合することで、ふわっとした甘みが口の中に広がります。

「HAREPAN」とは…
究極まで軟らかさを追求し、食パンの耳まで赤ちゃんの肌のように優しいモチッとした弾力が保たれています。ぜひこの、絹どけの口当たりをお愉しみ下さい。

1本(2斤)
800円(税別)
卵不使用

純生食パン工房 HARE/PAN 茨木店〈34号店〉
茨木市別院町7-10ペスカード別院103　営業時間／AM11:00～　※売切次第終了
定休日／年中無休(年末年始のぞく)
ご予約・お問合せ／072-622-1116(数に限りがございますのでWEB予約がおすすめです)
http://hare-pan.com/　純正食パン工房ハレパン　検索

予約はコチラ

／特 典／
この記事持参で、先着100名様に
匠のパン切り包丁プレゼント
(お買い上げの方、おひとり様1本)

コープこうべだより

暮らし上手な皆さんにはおなじみのコープこうべ。魅力あふれるコープこうべの商品から、スタッフさんがオススメを厳選。思わず誰かに教えたくなるその理由に注目です。

コープミニ氷室店

高槻市氷室町4-2-5
072-690-3501
営/9時～21時　無休(1/1～3を除く)

農産・日配担当
渡邉 聡子さん

いつもの食材もアイデア次第で新鮮レシピに

リニューアルした「生芋板こんにゃく」は、歯ごたえしっかり。茹でて酒粕床に漬け込んで焼くステーキは、絶品です。また「きんぴらミックス」は刻んで鶏団子にすると食感がいいアクセントに。チンゲン菜や葛きりと中華スープにしたり、焼いても美味しいのでぜひ!

オススメ商品
生芋板こんにゃく
(230g/138円)
こんにゃく生芋を100%使用。9月にリニューアルしてぷりっとした食感と歯ごたえしっかり、味しみもアップ。

オススメ商品
きんぴらミックス
(140g/213円)
水煮にした国産ごぼう、にんじん、れんこん、こんにゃくが入った便利食材。きんぴら以外にも用途いろいろ。

オススメ商品
チンゲン菜
(170円)
シャキシャキ食感が楽しい野菜。アイデア次第で色々なレシピに。お鍋やスープ、カレー煮込みにも便利。

オススメ商品
もっちり葛きり
(200g/133円)
しっかりとしたコシが特長。ゆで上がりが早く、煮くずれしにくいので鍋にぴったり。刻んで中華サラダなどにも。

神戸を中心とした兵庫全域と大阪北摂のエリアガイドが満載です!

コープこうべ発行の月刊生活情報誌。

co・op ステーション

2019年
12月号(11月10日発行)**好評発売中!**

毎月10日発行

特集　一泊旅も、日帰りも楽しい!今年行きたい!
くつろぎの、温泉へ。

特集　名パティシエのお店から、新規オープンの魅力店まで。
冬スイーツの、お楽しみ!

暮らしに密着した、すぐに役立つ情報を満載。食べ歩き、お出かけ、旅、料理レシピ、地域の話題を掘り下げた情報、健康の話題などが人気を集め、2019年で創刊31年目。一家に一冊欠かせません。

◆お求めはコープこうべの各店舗で◆

コープステーションの詳しくは
コープステーション　検索
ステーション1冊無料でお届けします。
くわしくは、こちらから→
※最新号ではございません。

女子会に／

宴会プラン

Party & Banquet Plan

今年最後の贅沢は家族でふぐ義

人気！二代目 ふぐ義コース 5,980円

旬真っただ中の最高級国産とらふぐを注文ごとにさばく同店。肉厚でふぐ独特のコクと歯ごたえを楽しめると高槻で長年愛されている。ふぐを余すことなく使ったコースは満足すること間違いなし。先代からの自家製ポン酢とふぐのハーモニーを堪能してみては。

煮凝り（コラーゲン）、湯引き（てっ皮）、てっさ（ふぐ刺し）、とらふぐ唐揚げ、活てっちり（ふぐ鍋）、〆の雑炊

特典 「シティライフを見た」で
● お会計から…お昼10％OFF 夜5％OFF
※飲み放題には使用不可 ※価格は全て税別（12月末まで）

Menu
● 活てっちりコース
（てっちり、てっさ、湯引き、煮こごり、雑炊）…………4,580円
● 人気!二代目 ふぐ義コース
（てっちり、てっさ、湯引き、煮こごり、唐揚げ、雑炊）…5,980円
● ふぐしゃぶコース（要予約）
（てっちり、てっさ、湯引き、煮こごり、唐揚げ、ふぐしゃぶ、皮しゃぶ、雑炊、デザート）……7,980円

高槻活ふぐ料理専門店 二代目 ふぐ義

高槻市高槻町11-21
営／16時～23時（入店は21時まで）
昼12時～14時（前日までに要予約）
12月31日、1月1日休み
1/2から営業
072-681-9515

ひれ酒（730円）丁寧に焼き上げたひれを贅沢に使い、一口ごとに芳醇な香りが広がる。これからの季節外せない一品

今年最後は国産黒毛和牛をお手軽に

プレミアムプラン 飲み放題付き 4,900円

国産黒毛和牛のお肉をリーズナブルでオシャレに楽しめると人気のJajaja。季節ごとにお肉が入れ替わり、そのたびに店主のアイデアとお客様の声が融合してメニューが生まれるので何度も通いたくなる。メニューに合わせてオススメのワインを教えてくれるのは嬉しいところ。毎月イベントも開催中。食材の良さ、おいしさを楽しんでみては。

黒毛和牛ローストビーフ／厚切り塩タン／本日の黒毛和牛希少部位鉄板焼／〆のじっくり煮込んだビーフシチュー他

特典 「シティライフを見た」で
● コース最後のデザートがグレードアップ(1月末まで)

Menu
● 名物Jajajaステーキ……980円
● とりあえず前菜5種盛り…790円
● 炙り肉寿司（2貫）………590円
※コースは税込、単品メニューは税別

肉バル&ダイナー Jajaja〈ジャジャジャ〉

高槻市上本町6-8
営／17時～23時（LO 22時半）
水曜定休
072-609-5674

カウンターとテーブル席があり、メニューやワインの相談がしやすい

集まりが盛り上がる 豪華なビュッフェのコース

ログハウス風のゆったり過ごせる同店。テント風テーブル席やソファ席などがあってとってもお洒落。立地も良く、集まりにピッタリ。そんな同店のボリューム・内容ともに大満足のビュッフェスタイルのコースが大人気！早めの予約がおすすめ！

プレミアムコース（全10品）3,500円

※予約は10名様～

オードブル盛り合わせ／サラダ／タコのジェノバ風サラダ／フィッシュ&ポテト／ピッツァ／本日のパスタ&カレー／小海老とのアヒージョ／ローストポーク／デザート

Menu
● スタンダードコース（全8品）…2,500円
● アルコール飲み放題………+1,500円
（ビールやワイン・カクテルなど豊富）
※ソフトドリンク飲み放題もあり

特典 「シティライフを見た」とコースを予約で
● お会計から…10％OFF!
（12月末まで）

Camping Kitchen〈キャンピング キッチン〉

茨木市岩倉町2-150 立命館大学OIC内
営／11時～17時（フードLO16時、ドリンクLO16時半）※宴会利用22時まで
土日定休（貸切宴会は土日祝利用OK）
禁煙
072-657-7587

人気の貸切プランは、20名～120名まで貸切OK！プロジェクター・会場使用料無料！

生ビールサーバーをテーブルにセルフ飲み放題ボリュームコースで

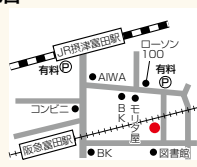
提供するものは全て手づくりにこだわり健康を意識した品々が豊富な同店。ボリューム満点のコース料理と60種以上のアルコールやソフトドリンクが味わえる。広々とした店内でゆったりと過ごせ、忘年会・新年会にもおすすめ。ぜひ行ってみては。

Bwa宴会 お手軽コース 2,500円

前菜2品／自家製豆腐／野菜たっぷりプルコギ／プルコギ用焼うどん／生春巻きサラダ／お刺身盛り合わせ／枝豆／ポテトフライ／鶏料理／里芋と蓮根のコロッケ
※前日までの要予約

Menu
● 宴会お手軽コース……………2,500円
● 宴会お値打ちコース…………3,500円
● プラス飲み放題（3時間）……1,500円

玄米ご飯と手作り豆腐の店 Bwa〈ビワ〉

高槻市桜ケ丘南町1-3
営／ランチ11時半～定食売切終了
ディナー17時～22時
日曜・第1・3・5月曜定休
072-696-0808

● 飲み放題の一部
サワー・カクテル・ウイスキー・バーボン・焼酎は20種超・梅酒もとにかく豊富。多彩な飲み比べが楽しめる

＼忘年会、新年会、

パーティー

忘年会やクリスマスパーティーなど行事が増える12月。鍋やフレンチ、イタリアンなどパーティー・宴会ができるグルメ店を紹介します。幹事の方は必見です。

老舗割烹で頂く絶品"お鍋"飛騨奥美濃ぼたん鍋

和食一筋のご主人が腕をふるった絶品の数々が味わえる、創業40年以上の老舗割烹料理店。毎年心待ちにしている人も多い、この時期にしか食べられない三楽のぼたん鍋。猪肉三大名産地の一つ、飛騨奥美濃の天然猪肉を使用した、味噌仕立てのこだわり出汁が絶妙と評判！低脂肪・低カロリーで高タンパク質なので、女性にピッタリ。

飛騨奥美濃のぼたん鍋 特上コース(お一人) 3,900円

鍋、付出、造り、雑炊、デザート
※12月末まで、2名様以上から(要予約)

Menu
- 三楽よせ鍋(お一人)……………2,900円
- 三楽よせ鍋 特上コース(お一人)…3,900円
  ※2名様以上から、要予約
- 会席………(梅)5,250円、(梅)8,400円
- 松竹堂……(梅)1,575円、(梅)2,100円

割烹 三楽(サンラク)
茨木市元町4-13
営／11時～13時半
17時～23時
☎072-626-0880

新鮮"海の幸"が贅沢な「三楽よせ鍋」もおススメ！海老や鯛・鮭・ホタテなど、旬の魚介がたっぷり！個室や広間(最大50人)もあるので、用途にあわせて利用してみて。

こだわり光る上質な味わいディナー限定厳選肉料理

自家製ビーフシチュー 2,700円

ホテルやレストランで長年修行を積んだ、確かな腕前のシェフが届けるディナー限定メニュー。「お肉料理は下ごしらえが大切」と、ひと手間加えるこだわりが、上質な味わいを演出。価格以上に大満足の本格派ディナーは、グループでの食事にオススメ！

特典 「シティライフを見た」で
- ディナータイム限定、ご飲食代…300円OFF
  ※1グループ単位での適用(12月末まで)

Menu
- 目玉焼添えチキングリル………1,700円
- キノコデミハンバーグステーキ…2,100円
- 数量限定サーロインステーキ…2,300円
  ※全ての料理に季節のスープ、サラダ、ライス(パンも選択可)、特製デザート付き。※全て税別

香味野菜や赤ワインなどで丸2日間かけてじっくりと煮込む、同店の看板料理！一つひとつのお肉はゴロっと大きく、ホロホロと溶けていくほど柔らかい仕上がりに。身も心も温まる、自信の逸品。

西洋料理 Hatakeyama(ハタケヤマ)
高槻市郡家新町40-7
営／ランチ11時～14時(L.O.13時半)、カフェ14時～17時、ディナー17時～21時(L.O.20時)
不定休 Pあり ※満車でもお席は空いている場合有、近隣Pあり
☎072-669-7745 西洋料理 ハタケヤマ で検索

季節のスープ、サラダ、ライス(パンも選択可)、特製デザート付き！ワインなど各種アルコールも豊富に揃う。

年末年始は創作意欲あふれる中華をリーズナブルに堪能

「医食同源」をベースとした本格中華が気軽に味わえると、女性人気も高い同店。市場から毎日仕入れる食材の良さを引き出した料理は、お酒との相性もぴったり！ご予算に合わせて提供内容の相談に応じてくれるのも嬉しいポイント。夜は単品のみ注文可能で、コースは前日までの要予約。

※写真はイメージです

忘新年会特別コース 4,000円(税別)

前菜盛り合わせ、揚げ物、肉料理、炒飯、フカヒレスープ、海鮮料理、点心、デザートが付いて驚きのこの価格。
※コースは前日までの要予約

特典
「シティライフを見た」と10名以上のコース予約で
- お会計金額から5%OFF
(2020年1月末まで)

Menu
- Aランチ…900円(サラダ/スープ/日替わり料理二種よりー つ/麦ごはん)
- Bランチ…1,500円(前菜/サラダ/スープ/日替わり料理二種より一つ/チマキ/デザート/コーヒー)
※ともに税別 ※12/25～1/5は上記ランチセットの提供はなし、単品のみ注文可

チャイナバル・ジェイドガーデン
茨木市西駅前町6-22
営／11時半～14時
17時～21時
水曜定休、月1日不定休 禁煙
※年末年始の12/31夜～1/1は休み
☎072-645-3000

コスパ抜群の看板単品メニュー、前菜9種盛り合わせ1,250円(税別)。一皿ごとの味の変化がおもしろい！

本格京料理をランチで気軽に 今なら宴会プランがお値打ち

京町屋ならではの趣あふれる雰囲気と、厳選食材で仕上げる本格京料理で定評のある同店。今なら、ランチのみの宴会プランがお得になる特典も！造りをはじめ、鱈や広島産カキなど旬の魚介も盛り込んだ充実ぶりで、飲み放題付き。この機会に"京の味"を堪能して。

昼食宴会プラン 2時間飲み放題付 4,000円→3,500円(ランチ限定)

口取り盛合せ／お造り4種盛合せ／鱈の西京焼／広島産カキフライ燻製タルタル／手作り豆富／鶏塩こうじ焼／炊き込みご飯／香の物／季節の甘味※要予約

特典
「シティライフを見た」と前日までの予約で
- 昼食宴会プラン 2時間飲み放題付…4,000円→3,500円 (12月末まで)

京ごはんとろばたやき
京月 高槻店(きょうげつ)
高槻市紺屋町7-8
営／11時半～14時半(L.O14時)
17時～23時(L.O22時半)
日曜日は22時まで(L.O21時半)
☎072-685-2929

人気の貸切プランは、20名～120名まで貸切OK！

シティライフ読者限定

三田屋 スペシャルランチコース

2019年も締めくくり、1年頑張ったご褒美に特別メニューをご用意しました。三田屋でステーキに特製生ハム……とっておきの料理にピアノの生演奏。落ち着いた空間で、心もお腹も満たされる幸せな時間をお過ごしください。

三田屋からのこの記事を見た方だけへのプレゼントメニュー
シティライフ読者限定［平日ランチタイム限定・要前日予約］
スペシャルランチコース 2,000円～(税別)
三田屋ハムといちごのカダイフ包み／ぱりぱりごぼうの特製ハムサラダ／ビーフコンソメスープ／ステーキ／ごはん・梅干／ランチデザート／コーヒー(又は紅茶)

スペシャルディナーコース 4,500円～(税別)
ディナータイムではステーキがヘレまたはサーロイン70gに変わります。

12/2(月)～20(金)

クリスマス特別コース
ランチ 3,500円～ ディナー 5,000円～(税別)
前菜／スモークサーモンとアボガドのタルタル
デザート／サンタクロース仕立てのいちごタルト
※通常コースにプラスでクリスマスの前菜が加わり、クリスマス特別デザートになります。

12/20(金)～25(水)限定

ハムのオードブルセット
忘年会・クリスマスやおせちに三田屋ハムのオードブルセットはいかがでしょうか。年末年始限定でグラム売り・枚数売り・金額売りご対応致します。

通常メニュー (価格は全て税別)

【ランチメニュー】
11時半～16時
- お手軽コース ……………2,000円～
- セレクトコース ……………2,300円～
- フルコース…2,600円～

【グランドメニュー】
- 三田屋本店コース ……………4,800円～
- 贅沢コース……5,800円～
- お子様ステーキ ……………3,000円
- お子様プレート…1,000円

ステーキ 三田屋本店 www.sandaya.com/ 営／11時半～22時(L.O21時)

12月2日(月)・9日(月)は豊中店のみ、12月31日(火)・1月1日(水)は両店ともお休みさせていただきます。

豊中
豊中市西泉丘3-8-12 P有
服部緑地北側
☎06-6867-6780

箕面小野原
箕面市小野原東3-9-35
P有
☎072-728-7878

至極の一杯

寒くなってきて、あったかいラーメンが食べたくなる季節。
ラーメン激戦区・北摂では醤油に豚骨、ピリ辛系など、
多彩なジャンルのラーメン屋が日々しのぎを削っています。
今月は冬の寒さを吹き飛ばす、各店こだわりの一杯をご紹介！

鶏炭焼ラーメン専門店
田村家の
鶏炭焼らーめん
700円
（煮玉子付きは+100円）

黄金スープがこだわり!
作る段階で他店ではやらない特別な手間暇をかけている。濃厚ながらあっさりとした味わい。

炭で炙り焼く知覧どりにこだわり!
鶏に鶏油をコーティングするために、豪快に火を起こして、炭で一気に焼き上げる。

黄金スープが麺に絡み、まさに至極この旨さは一度体感すべし

鶏塩豚骨スープをベースに魚介類、香味野菜をブレンドした黄金スープが田村家のこだわり。イチオシの鶏炭焼らーめんは、このスープとオリジナルの麺に合う鶏を探し求め、さつま知覧どりに辿り着いたという。弾力のある鶏が炭火をまとい、さらに味わい深くなる。人気を二分する炙り焼豚らーめんもとろっとろのチャーシューが絶品。

茨木市園田町6-3
営／11時～14時半、18時～22時半
（スープが無くなり次第終了）　禁煙
無休
072-636-0807
https://tamuraya.amebaownd.com/

トッピングにこだわり!
爽やかな辛さの韓国唐辛子や7種類の魚粉を使うなど、美味しさを追求。手切りのネギも鮮度抜群!

全粒粉麺にこだわり!
小麦の味わいを感じられる全粒粉でもちもちした美味しさ。栄養価が高く健康志向の方にもおすすめ!

らーめん麺閣の
台湾まぜそば（並）
850円

具材がたっぷり！食感と味のコントラストを楽しんで

阪急高槻市駅からすぐの、いつもお客で賑わうお店の一番人気は「台湾まぜそば」!ピリ辛の鶏ミンチと、中央卸売市場で仕入れた新鮮卵、鯵（アジ）や鯖、鰹などの7種類の魚粉や極太メンマが入りボリューム満点。豪快にひっくり返すと全粒粉の中太ちぢれ麺とシャキシャキもやしがタレに絡み、濃厚な風味ながらあっさりといただける。

高槻市北園町19-17
サンコービル1階
営／11時～14時半、
17時半～22時半（月、火、木～土）
17時半～22時（日、祝）
水曜定休　禁煙
072-683-2177
Instagram @ramen_menkaku

自家製平打ち麺がこだわり!
平たい麺はもちもちの食感を大切に、スープとの相性も考えて作られたもの。

低温調理の肩ロースチャーシューがこだわり!
肉の旨味を逃さないために、低温調理でじっくりと作り上げたチャーシューは美しい桃色。

麺や なないちの
鶏しおラーメン
800円

茨木市稲葉町1-12
営／11時半～14時半
18時～21時（LO20時半）
木曜・金曜定休（祝日は営業）
禁煙
店舗情報は下記Twitterで
「麺や なないち店主 石臼@elrrr2」

魚介+鶏肉のWスープで味わうあっさり＆旨味あふれる一杯

昆布とホタテのタレに鶏肉のスープをブレンドした一番人気の「鶏しおラーメン」。特徴的な平打ち麺は店主が自ら打つ自家製。スープに合う麺を、と試行錯誤して作り出したそう。玉ねぎと水菜、メンマ、チャーシューのシンプルな具で、麺とスープをじっくり味わおう。ガッツリ食べたい人は炭焼きの豚バラをのせた「炭焼肉飯（350円）」も一緒に。

極太メンマにこだわり!
直径2センチはある極太メンマは、「さけるチーズ」のように縦に割け、やわらかいのに噛みごたえあり!

レアチャーシューにこだわり!
イタリア産の「ドルチェポルコ」を低温調理。脂の融点が低くスープに溶けて甘いのが特徴。

さんぶんのにの
つけ麺
800円

まるでローストビーフ!?レアチャーシューに舌鼓

オープンして2年あまり、リピーター客が8割という同店で一度食べたらやみつきになる「つけ麺」。人気のチャーシューは、柔らかな歯ごたえのピンク色のレアと濃厚な旨味の煮豚の二種類からチョイスできる。豚、鶏、昆布、煮干しや鯖節等の濃厚で滋味に満ちたスープに途中でレモンをひと絞りしたら、爽やかな酸味が加わり完食必至。

高槻市須賀町7-3
営／11時半～14時、
18時～21時半
年始（1月1日～3日）休み
日曜定休　禁煙
072-629-5428
Twitter @monchan_ramen
Instagram @monchan_0222

一度食べたら、また食べたくなる長年愛され続ける旭川ラーメン

初代の店主が50年前に北海道・旭川から出て来て開いた旭川ラーメンの店。寒い地域ゆえ、ラードを多めに使うスープと低加水の麺が特徴。中太のちぢれ麺はスープに絡みやすく、見た目よりあっさりとした味わい。濃厚がお好みの方は、1970年の味を再現した復刻版のしょうゆラーメン（900円・20食限定）を狙ってみて。

摂津市正雀本町1-25-10
営／11時半～14時、
18時～22時（LO21時半）
水曜定休　禁煙
06-6382-9454

旭川ラーメン専門店
とっかり本店の
しょうゆラーメン
700円

ラードと醤油スープがこだわり!
豚骨と魚介のダブルスープに醤油ダレとラードを入れて作る昔ながらのしょうゆラーメン。

低加水の麺にこだわる!
打つのが難しい低加水の麺を自前の工房で作る。現在は2代目の店主が味を受け継いでいる。

北は北海道、南は沖縄まで

選りすぐりのラーメン40店が万博に集結!!

今年も自信をもってオススメします。

（株）ラーメンデータバンク取締役会長。日本ラーメン協会発起人の一人。ラーメンEXPO2019顧問、東京ラーメンショー2019実行委員長。今までにラーメン2万3000杯を食べ、自称「日本一ラーメンを食べた男」として雑誌やテレビなど多方面で活躍中。

ラーメン研究家 大崎裕史さん

ラーメン券（全店共通） 1杯700円

さらに2杯セットで 1,400円→1,300円（1杯あたり650円）

ラーメン1杯の量は、通常ラーメン店で提供若干少ないお手頃サイズになっています。

※ラーメンEXPOで提供するラーメンは、写真の盛り付けと異なります。また種類が変更になる可能性がございますので、予めご了承ください。※詳細はラーメンEXPO公式HPでご確認ください。

■ 麺のタイプ　■ 味の濃さ　■ スープの種類

※チケットは会場内のチケット販売ブースでお買い求めください。（お得な前売券は公式ホームページでご確認ください。）

第4幕
4日間 12 / 24[火]~29[日]

中太麺 / 濃いめ / ジャガイモ白湯味噌

店主 高橋尚史さん

[北海道]inEZO
札幌芳醇炙りじゃが白湯味噌

「All JAPAN RAMEN CONTEST in NewYork」2018総合グランプリ獲得!!札幌ラーメンの常識を覆す!厳選したジャガイモベースのトロトロスープに、inEZO特製味噌と北海道産小麦「きたほなみ」を使ったモチモチ特注麺を合わせた一杯!

太麺 / あっさり / 醤油

店主 江花秀安さん

[福島]活力再生麺屋 あじ庵食堂
煮干し薫る 極上の喜多方ラーメン

喜多方産「ゆきちから」使用、モチモチとのど越しを追求した多加水麺と醤油に拘り、香り高い喜多方丸大豆醤油に仕上げました。喜多方の歴史と文化を取り入れた地元愛溢れる喜多方ラーメンを堪能下さい。

中太麺 / ややあっさり / 醤油

山上悠介さん

[大阪]くそオヤジ最後のひとふり
豪快!あさり山盛り貝出汁らーめん

大阪・十三で貝出汁らーめんブームの火付け役ともなった行列店がラーメンEXPO初参戦!たっぷりのあさりから取れた貝の出汁と甘めのブレンド醤油のスープが麺によく絡みます。香り立つ一杯を是非お楽しみ下さい。

細麺平打ち / 濃厚クリーミー / 豚骨

店主 濱田真光さん

[福岡]らーめん雷蔵
博多の屋台の味を継承した行列の出来る豚骨ラーメン ～食べたい人は無料サービス!名物激辛辛子高菜ver～

豚頭骨を中心に20時間以上強火で炊き旨味を凝縮させた自慢のスープ。熟練の技法により女性やお子様にも食べやすいスープに仕上がっております。雷蔵自慢の自家製「激辛辛子高菜」は辛さの中に旨味あり。本場博多の豚骨ラーメンをぜひお楽しみください。

そのほかにもこんなお店が出店!

- 長野　凌駕IDEA　ニボガッツ ～信州吟醸豚チャーシュー添え～
- 大阪　麺や 齋とう　トリュフ香る黄金（KOGANE）鴨中華そば
- 大分　ふくやラーメン工房　炭焼き厚切りチャーシューとんこつ
- 東京　自家製GACHI　燻し焼きチャーシューメン
- 福島　麺処 若武者　福島鶏白湯
- 北海道　麺や虎鉄　濃厚甘海老スープの札幌味噌らーめん ～焦がし海老マー油ver～

第3幕
3日間 12 / 20[金]~22[日]

中太縮れ麺 / 普通 / 醤油

店主 南恵介さん

[福島]麺処若武者弐號店 みどり湯食堂
煮干し香る琥珀の熟成醤油～トロ肉乱舞～

煮干スープに100年を越す老舗　星醸造の熟成させた醤油を合わせて、琥珀色に仕上げた芳醇な端麗スープ!トロトロな豚バラ肉のチャーシューを敷きつめたチャーシュー麺に仕上げました。

中太麺 / 濃い / 豚骨醤油

店主 道理大樹さん 葉山和孝さん

[神奈川]拉麺大公 × ナルトもメンマもないけれど
横浜豚骨醤油ラーメン

横浜で人気の2店舗のコラボラーメンです。豚と鶏の濃厚なスープに醤油ダレを効かせた地元で根強い人気のラーメンを今回のイベントのために特別に作りました。濃厚なスープに負けない中太麺もオススメポイントです。

細麺 / 濃厚 / 豚骨魚介

店主 羽森紫門さん

[奈良]麺屋しりとり
濃厚豚骨魚介中華そば

特製豚骨魚介スープは、濃厚でとろみがあり、魚介が効いてまろやかな一杯に仕上がっています。麺はオリジナルブレンドの粉を低加水で練り上げた熟成麺。小麦の香りとモチモチとした食感が楽しめます。ご賞味下さい。

中太ちぢれ麺 / 濃いめ / 炙り味噌

店主 奥村宗弘さん

[北海道]麺匠 真武咲弥
炙り味噌らーめん

北海道の赤味噌、信州の白味噌、その他十二種類の食材をブレンドした、スパイシーな味噌ダレを中華鍋で炙り、さらに野菜を炎で炙って完成される香ばしさとコクの深さが自慢。生姜・山椒の風味バツグンの北海道を味噌をぜひご賞味下さい。

そのほかにもこんなお店が出店!

- 新潟　元祖新潟濃厚みそラーメン 東横　元祖!新潟濃厚味噌ラーメン
- 宮城　麺屋政宗　伊達の炙り牛タンネギ塩そば
- 東京　ど・みそ 鶏　濃厚鶏白湯味噌～炙り焼豚盛り～
- 大阪　ハレノチ晴　宮崎県産世界一の地鶏 飛来幸地鶏旨味白湯そば
- 大阪　麺匠 善～ZEN～ by NOODLE FACTORY AIM　北海道産真鱈と鶏白湯らーめん
- 東京　鯛塩そば灯花 ～蟹の陣～　特選紅ズワイ濃厚真鯛だし極上塩らぁ麺

第2幕
3日間 12 / 13[金]~15[日]

極細麺 / あっさり / 鶏ガラ清湯

店主 石川康志さん

[新潟]麺家太威
極上淡麗貝だし潮ラーメン

鶏ガラ黄金スープに帆立や活アサリの旨味を凝縮した淡麗系。塩ダレには国の名称天然記念物に指定されている「笹川流れ」の藻塩を使用!円やかで自然の甘さを感じられます。日本海の味をご賞味下さい。

細麺 / こってり / 豚骨

店主 本田眞一さん

[福岡]拉麺 久留米 本田商店
元祖とんこつ!「濃厚・呼び戻し」久留米ラーメン!

「とんこつ発祥の聖地!激戦区・福岡県久留米市」の大人気店!継ぎ足し続ける伝統の熟成「呼び戻しスープ」にコシと風味が自慢の「自家製麺」とトロトロ「自家製焼豚」。これぞ本場『王道』熟成「久留米とんこつ!」

細麺 / あっさり / 煮干し

店主 磯部 優さん

[沖縄]ラブメン 本店
肉煮干らーめん

大量の豚肉で作る濃密肉出汁に全国各地から厳選した煮干を大量に投入して作るあっさりながらもパンチのある煮干スープ。3枚のチャーシューが入って満足度抜群♪

中太麺 / やや濃厚 / 煮干し醤油

店主 岩尾将希さん

[大阪]ラーメン岩将
煮干し醤油ラーメン

煮干し節、サバ節、かつお節などの出汁と甘めの溜まり醤油を使った極上の魚介醤油スープをご堪能あれ!!

そのほかにもこんなお店が出店!

- 広島　尾道ラーメン喰海　モモ肉とバラ肉のW肉のせ本場地元の尾道ラーメン
- 大阪　やばい!すき!!ほんまに!!!×らーめん伊芸×麺や佑　令和PREMIUM背脂中華蕎麦
- 東京　東京スタイルみそらーめん ど・みそ　濃厚東京スタイル味噌らーめん
- 東京　鯛塩そば灯花 ～真鯛の陣～　黄金真鯛だし極上塩らぁ麺
- 東京　ナベラボ　札幌ブラック
- 大阪　世界が麺で満ちるとき　日本三大地鶏の黄金醤油ラーメン

第1幕
3日間 12 / 6[金]~12 / 8[日]

中太ストレート麺 / あっさり / 豚骨

店主 岩本大志さん

[熊本]味千拉麺
黒マー油ラーメン

熊本ラーメンを代表する味千拉麺。風味豊かな黒マー油が特徴「大人の味わい」香ばしい黒いスープはやみつき間違いなし!

中太麺 / 濃厚 / 味噌

店主 赤坂尚哉さん

[北海道]札幌みその
濃厚毛蟹味噌らーめん

大量の毛蟹を香ばしく炒め、香味野菜、北海道産昆布を贅沢に使用し、旨み溢れる濃厚なスープに仕上げました。さらに、蟹みそも加え風味・旨みもUP。麺は本場札幌の中太ちぢれ麺。毛蟹の旨みと味噌のコクを最大限に引き出した極上の一杯。

細麺 / あっさり / 鶏醤油

店主 梅原高太郎さん

[埼玉]自家製麺 竜葵
日本三大地鶏極上醤油らぁ麺

日本三大地鶏の秋田比内地鶏、名古屋コーチン、薩摩地鶏を使用した極上スープに、無添加有機丸大豆醤油の醤油ダレ。合わせる麺は国産小麦のみ使用の風味とコシのある細麺ストレート。極上の醤油らぁめんを是非ご賞味下さい。

中太縮れ麺 / ちょっと濃い目 / 煮干し背脂スープ

店主 小嶋健さん

[東京]江戸前煮干し中華そば きみはん produced by つけめんTETSU
煮干鬼脂中華そば

きみはんで大人気を博した限定商品!!ガツンと煮干が効いた背脂濃厚スープに平打ち縮れ麺がよく絡む!煮干香る背脂たっぷり、さらに大判チャーシューがなんと3枚!旨さもボリュームもインパクトも全てに自信ありです!

そのほかにもこんなお店が出店!

- 大阪　和dining 清乃　清乃ブラック
- 東京　麺屋宗　金色香味塩らぁ麺
- 大阪　中華そば 九兵衛 × 麺屋 TRY　丸鶏だしのコク旨中華そば
- 茨城　活龍　濃厚 うにそば
- 大阪　麺鶏どぎゃん　炭火炙り肉山盛り!丸鶏と再仕込み醤油のコクと旨味
- 福岡　モヒカンらーめん　本気の釜焼きチャーシュー麺

ラーメンEXPO ＆ ギョーザEXPO ＆ さばEXPO in 万博公園

同時開催 今年もラーメンと一緒に楽しもう

※詳細はラーメンEXPO公式HPでご確認ください。

多彩なさば料理が味わえる！ さばEXPO（第1幕のみ）

チケット制（全店共通）500円～

※出店店舗の一部紹介

今回もさばEXPOとして第1幕に登場します！

鯖や

焼さば寿司
焼さばは外はふっくら、中はジュウシーです。具材に生姜が入っていて、風味豊かな焼さば寿司になっております。さばEXPO特別価格で販売中です。

さば棒寿司
関西といえば、バッテラですがバッテラではない少し肉厚なさば寿司を白板昆布と一緒にご賞味ください。さばEXPO特別価格でご提供しております。

日本さば文化協会

鯖へしこ
福井県小浜市で仕込んだ伝統保存食「さばのへしこ」をお持ちしました。☆SABARブースの熱燗ご購入の方にへしこ数量限定でプレゼント☆

SABAR

さば竜田＆ポテトフライ
国産のサバを醤油ベースに漬け込みました。ポテトフライと一緒に召し上がれ！さばEXPO特別メニューです。

さば串
国産真鯖を炭火で直火焼しました。鯖の旨みと炭火焼の香ばしさがお食事やビールのお供に最適です！

ニッスイ

SABARのさば缶詰
さば缶ブーム真っただ中!ニッスイとSABARの共同開発の缶詰、水煮缶と味噌煮缶をセットにお求めやすくさせていただいております。

こだわり「鯖だし」ジャンボたこ焼き
九州産の鯖粉末と鯖エキスのWだしが自慢のたこ焼きです。「さば」の旨味とコクをお楽しみください。

ラーメンと相性ピッタリの餃子。ラーメン＋餃子で楽しさ2倍以上!! ギョーザEXPO

チケット制（全店共通）1皿500円

※出店店舗の一部紹介

[愛知] 夏目家

丸もち餃子
もっちもちの特製皮であふるく包んだ肉汁溢れるジューシー餃子。カリッと香ばしく焼き上げた食感は、お口の中が幸せになります！

[茨城] 丸満

福包み揚げ焼き餃子
茨城県古河市で創業55年を超える老舗店。塩漬けした白菜を一晩寝かせ旨味を出してから豚肉やスパイスなど20種類以上の素材で作る。他の餃子とは、味も形も調理法も全然違う餃子です。

[福岡] 博多八助

博多ひとくち餃子
鹿児島県産黒豚肉をブレンドしたお肉の旨みとカット1つにもこだわったキャベツの甘みがお口いっぱいに広がるかわいいひとくちサイズの丸餃子。

[兵庫] 餃子マルシェ

鹿児島県産黒豚100%使用 黒豚餃子
鹿児島県産の黒豚100%使用し、ふんわりとした食感、口の中に溢れるジューシーな肉汁がたまりません。甘み、旨味と黒豚餃子の特徴を味わえる餃子です。

個性が光るからあげ！ からあげも登場！

チケット制（全店共通）1皿500円

※出店店舗の一部紹介

まんぷく亭

大分中津からあげ大吉

道の駅いずみ山愛の里×ポン太青果×九州料理寅吉

スイーツも充実!! スイーツブース

現金制

※出店店舗の一部紹介

チーズドック×はちみつ

クレープ

いちご大福

同会場のステージで無料観覧！ よしもとお笑いライブ！ inラーメンEXPO2019

ラーメンと漫才って最高やん！

各日13:00～

12/7(土)

からし蓮根

紅しょうが

12/14(土)

セルライトスパ

ヘンダーソン

12/15(日)

ジュリエッタ

ラフ次元

12/22(日)

クロスバー直撃

ヒューマン中村

12/28(土)

学天即

トット

お笑いステージでみかんプレゼント

各日先着200名

今回はよしもとの土肥ポン太が応援隊長をしている「道の駅いずみ山愛の里」とコラボレーションして美味しい和泉みかんを無料でプレゼント。冬の味覚と共に大いに笑って寒さを吹き飛ばそう！

アーティストたちがステージを盛り上げる Stage 2019

AMABILe

MerryCute

Yes Happy!

NEO BREAK

■ 開催概要

主　催:ラーメンEXPO 2019 実行委員会 / シティライフ

後　援:大阪府／国土交通省観光庁／吹田市／池田商工会議所／茨木商工会議所／島本町商工会／吹田商工会議所／摂津市商工会／高槻商工会議所／豊中商工会議所／豊能町商工会／能勢町商工会／箕面商工会議所／吹田にぎわい観光協会／(公社)高槻市観光協会

協　賛:アサヒビールグループホールディングス／サンレイ・フーズ／シーボン.／ダスキンレントオール／PAS A PAS／プレミアムウォーター／ラーメンデータバンク

協　力:大阪モノレール／おおさか元気塾／関西ウォーカー／たる出版株式会社／日本コナモン協会／ネッツトヨタニューリー北大阪／株式会社アカシクリエート(一部予定)

お問合せ:ラーメンEXPO2019実行委員会
（事務局:株式会社シティライフNEW）
TEL 06-6338-0641　ramen@citylife-new.com
ラーメンEXPO 検索

公共交通機関をご利用ください

健康寿命をのばそう

Let's extend Healthy Lifespan

現在、国民の平均寿命が延びている一方、健康な体で自立した生活を送ることのできる健康寿命は、平均寿命に比べ男女共に短いというデータが報告されています(厚生労働省)。健康寿命を延ばすため、多くの自治体・企業・団体が行っている様々な取り組みをご紹介します。

健都と連携した多くの取組みで
市全体で健康寿命を延ばす

市全体が健康づくりの場に

摂津市は昨年同市と吹田市にまたがる形でできた「健都」を中心にした、「生活習慣病の予防。健康づくりに関する先進的モデル地域」で健康寿命延伸にむけた取組みに力を入れている。

その中でも同市の独自のものは「健幸マイレージ」だ。これはスマートフォンまたは専用の歩数計を利用して、歩数や健診受診などに参加したらポイントが貯まりクオカードや商品券と交換できるというものだ。スマートフォンで利用できるということもあり、最近では若い世代への普及も進んでいるようだ。また、「市内まるごとフィットネス化」を目指して市内10コースのウォーキングコースを設定している。

健都との連携 市民講座開催

「健都」との連携も同市の取組みの大きな柱のひとつ。市民公開講座、糖尿病対策、STOP MIキャンペーンには特に力を入れているようだ。10月には初となる「国循×摂津市×吹田市市民公開講座」を開催し、12月には「糖尿病予防」「認知症」についての市民公開講座が予定されている。今後も様々な講座を行っていく予定だ。

フレイル予防のモデル市として

近年、健康寿命の指標とされているのが「フレイル」だ。フレイルとは「加齢に伴う心身が老い衰えた状態」のことを指す。高齢者が何かのきっかけでこの状態になると身体能力の低下が起こる。同市は大阪府健康格差解決プログラムのモデル市として、フレイル予防のために国立健康・栄養研究所と連携して生活習慣改善プログラム策定に向けた取り組みを行っている。同市でのアンケート調査では中高年(40〜50歳代)であってもフレイルに該当する方が存在し、またフレイルを知らない方がフレイルに該当する割合が高いこともわかった。これを受けてフレイル予防の取り組みを今後推進していく予定だ。

摂津市保健福祉課
摂津市三島1-1-1
TEL.06-6383-1386

元気に動ける身体を維持する
リハビリ型デイサービス

もりいずみ歯科・矯正歯科と同じ建物で清潔感のある外観と内観

全国に広まる新しいデイサービス

近年、通常のデイサービスとは少し違う形のデイサービスが増加しており、その一つが「リハビリ特化型デイサービス」だ。通常のデイサービスは1日7時間程度で食事・入浴・機能訓練レクリエーションなど様々な活動を行うのが特徴。一方リハビリ特化型デイサービスは3時間程度の半日制で、運動療法やリハビリに重点を置いているため食事や入浴は行わないのが特徴だ。食事や入浴はできないが、通所者一人ひとりの在宅生活で必要になる筋力や体力の目標を決めて、それにむけて器具を使った機能訓練メニューが提供されるため無理なくリハビリと軽めの運動を行うことができる。

運動だけじゃない リハビリが大事

自分の体重を利用して行う運動療法の方法としてメジャーなレッドコードセラピー。関節の痛みの軽減や立ち上がり動作の回復のために筋力を高め、維持するための療法だ。ポシブル高槻西はそのレッドコードが10機設置されている。代表の溝渕さんは「レッドコードのほか、有酸素運動器具や下半身のトレーニング器具を使ってまんべんなく運動することが大事です」と話す。また、通常のリハビリとは異なり他の通所者とコミュニケーションがとれるのもリハビリ特化型デイサービスの特徴のひとつ。「週2、3日色んな方と顔を合わすために、お化粧をしたり服装を考えたりと見えない部分のリハビリが運動と合わせて良い効果があるんです」と溝渕さん。運動と憩いの要素を兼ね備えたリハビリ特化型デイサービスはこれからより需要が増えるのではないだろうか。

ポシブル高槻西
高槻市栄町1-1-7
TEL.072-697-0666

介護予防を目指す運動で意識も前向きに
ハードとソフトを整えたシニア専用ジム

マシンだけでなく歩行訓練や体力測定などの器具が揃う。「ただ、肝心なのはプロセス。専門的な目線で正しい運動をサポートします」と店長の山田さん。

“100の目標や夢を持ち、100歳までピンピン元気に”がテーマのシニア向け運動教室「健康倶楽部100ジム」。健康寿命と実際の寿命の差を縮め、要介護の予防、筋力・骨密度の低下防止、身体機能の維持などを目的に、シニア世代が安心して運動に取り組める場と機会を提供する。

代表の池陽輔さんは、実際に自分の家族が十分なリハビリを受けられない“リハビリ難民”となり、家族の介護を通じて後悔や超高齢化社会が抱えるさまざまな課題を感じたという。こうした経験から、シニア世代が健康に過ごせる時間を延ばし、その時間を楽しめるようにサポートしたいとの想いで、箕面駅から徒歩8分という通いやすい立地に開業した。

施設内は98%がバリアフリーで、マシンは高齢者専用のもの。実際に90歳を超える会員も通っている通り、安心安全で利用しやすい設備になっている。また、インストラクターをはじめ介護予防指導士や介護予防アドバイザー、保健師といった資格を持つ医療従事者が常に見守り、歩くフォームや正しい筋トレの方法から食事に関するアドバイスまで丁寧にサポートしている。

会員からは「健康診断で骨密度が上がった」「薬の量が減った」といった声も。運動の成果が目に見えることで、「ガラケーからスマホに変えた」など生活そのものに対しても意識が変わり、アクティブになる人も多いという。

もうひとつ、会員からの声で目立つのが「仲間ができた」というもの。こうした仲間づくりに役立っているのが、「シニア向けリラックスヨガ」や「認知症予防と転倒予防運動教室」などの定期的なイベント。たとえば、後者は医療従事者の指導によるもので、「つまづきやすい」「よくこける」というシニアに多い心配ごとの改善を目指す。仲間と取り組むことでやる気も高まると毎回、参加が多いとか。池さんは、「年を重ねても、身体はもちろんココロも元気でたくさんの夢を持ってもらえるように応援していきたい」と話す。

健康倶楽部100ジム
箕面市箕面5-11-4 プラティア4F
TEL.072-734-8884

City Life NEWS CULTURE

SPECIAL INTERVIEW

チベットへの教育支援も継続する バイマーヤンジンさんが 来日25周年記念コンサートを開催

来日したあの日が、まるで昨日のことのようだと振り返るバイマーヤンジンさん。「言葉もまったくわからず、不安な気持ちでしたが、今は日本で出会ったたくさんの方々に支えられてきたと実感しています。今回、このコンサートの案内を送らせていただいたところ、〝家族みんなで行くよー〟〝おめでとう、がんばってね〟と温かいお声をたくさんいただきました。そのたびに、助けられてきたなぁ…、ありがたいなぁ…と。できるなら、ありがとう以上の言葉を知りたい。私はいつもそんな感謝の想いでいっぱいです」と話す。

幼い頃から歌うことが大好きだったヤンジンさんは、高校時代の先生から歌の道を薦められ、四川音楽大学で学ぶことに。同じく日本から四川大学に留学していたご主人との出会いをきっかけに1994年に来日。そんなヤンジンさんが日本で初めて、人前で歌ったのが阪神淡路大震災のボランティアで訪れた避難所だったと言う。「留学生仲間と垂水区の小学校に炊き出しのボランティアに参加したとき、ぜひ歌ってと言われて、故郷チベットの民謡を歌わせていただきました。被災者の方が涙を流して聞いてくださっている姿を見て、歌の力を実感し、この道に進もうと決めました」。

ヤンジンさんのもうひとつのライフワークが、チベットの学校建設など、母国への教育支援だ。「こちらも20年以上、地道に活動を続けています。私が日本という国の素晴らしさ、人の素晴らしさにふれて、それは何故だろうと考えた時、

バイマーヤンジン/チベット・アムド地方出身。名前はチベット語で「蓮の花にのった音楽の神様」の意味。中国国立四川音楽大学で声楽を学ぶ。1994年来日後、全国でコンサートや講演を行い、チベットの学校建設にも力を注いでいる。

〝教育〟のおかげだとわかりました。日本は、寺子屋からはじまり、人を育てることに力を注いできた国であると。この活動には苦労もたくさんありますが、ヤンジン小学校を卒業した子が、大学の先生や公務員になり、成長した姿を見せてくれるようになって、うれしく思っておりますし、励まされています」。

そんな感謝の想いを、この来日25周年記念コンサートで伝えたいと話すヤンジンさん。「チベット民謡はもちろん、日本の歌もたくさん歌います。またラジオパーソナリティの道上洋三さんもスペシャルゲストで登場していただくのでお楽しみに」。年の瀬のひととき、ヤンジンさんの歌声に癒されよう。

バイマーヤンジン 来日25周年記念コンサート
元気が出るチベットの唄　心あたたまる日本の唄

2019年12月28日（土）開場13時/開演14時
いずみホール
大阪市中央区城見1-4-70　住友生命OBPプラザビル
JR環状線「大阪城公園」駅から徒歩約5分 他
【入場料】前売券3,500円（そのうち500円はチベット教育支援への寄付）
※チケットの申込はオフィスヤンジン
e-mail:info@yangjin.jp
問/TEL:06-6871-5561
（平日9時～17時）　詳細はQRより

FM COCOLO × CITYLIFE 音楽のCOCOLO VOL.08

FM COCOLOの人気DJが季節やテーマに合わせた音楽を紹介。

おすすめのクリスマス・アルバム

MONTHLY SELECT DJ

佐野 瑛厘

10月16日生まれ O型。小学校から高校までをアメリカ・ロサンゼルスで過ごす。帰国後は名古屋の南山短期大学を卒業後、航空会社のグラウンドスタッフとして勤務。その後、ラジオDJに転身。抜群の語学力と音楽への興味と知識、好奇心などを生かして、ラジオのDJにとどまらず、海外から訪れる有名ミュージシャンなどの通訳、さらにナレーター、司会者としても活躍。カラパナのベーシストであり音楽ディレクターでもある、佐野健二は実兄。10月より「PACIFIC OASIS」(月曜-木曜10:00-14:00)をカマサミ・コングとともに担当。
番組Twitter @765PacificOasis

ALBUM
ベスト・オブ・ペンタトニックス・クリスマス（ジャパン・エディション）

ARTIST
PENTATONIX / ペンタトニックス

今年も残すところあと〇日!というフレーズを耳にする季節。この時期のオススメ盤はやはりクリスマス・アルバム。毎年必ずと言っていいほどクリスマス企画ものが出てきますが今年はこの1枚で決まりでしょう!これまでにも2012年、2014年、2016年、そして去年もクリスマス作品を世に送り出してきたペンタトニックス。今年は初のクリスマス・ベスト・アルバムをリリース!過去の4作から選りすぐりの楽曲に故ホイットニー・ヒューストンをフィーチャーした曲を含む新曲4曲にジャパン・エディションにはボーナス・トラックとして山下達郎の「クリスマス・イブ」のカバーを追加した全20曲!彼らの美しいハーモニーがワンラック・アップのクリスマスを演出してくれる事、間違いなし!同時に日本デビュー5周年記念グレイテスト・ヒッツも日本独自企画でリリース。贅沢なホリデー・シーズンをペンタトニックスと共に。Merry Christmas!

PENTATONIX（ペンタトニックス） / "声"だけで人々を魅了し続ける奇跡のアカペラ5人組。アメリカ出身、2011年結成&デビュー。彼らの代表作「ダフト・パンク・メドレー」が3億回、公式YouTubeチャンネルの動画総再生回数は驚異の41億回を突破。2017年には3年連続となるグラミー受賞を果たした。これまでにプロモーション、フェスティバル出演、単独ツアーで計7回の来日を果たしており、2020年1月～2月、全国5都市5公演のジャパン・ツアーが決定している。

新たなみんぱくのシンボルを クラウドファンディングで寄附金募る

民族学の博物館として世界最大規模の国立民族学博物館（以下みんぱく）。その象徴のひとつとして、みんぱく屋外にカナダ先住民のアーティストの手によるトーテムポールを展示している。42年前のみんぱく開館時に制作されたもので、以来みんぱくの顔となってきたが、2017、18年の台風被害により傷みが目立ち始めてきた。トーテムポールは修繕などを行わず、朽ちるままに置いておくのが現地の習わしだという。そこでみんぱくは、2024年に創設50周年を迎えるのを機に、新たなトーテムポールの制作を計画。新しいトーテムポールの制作にはクラウドファンディングで寄附金を募るという。目標金額は3,000,000円、寄附は12月26日（木）23時までとしている。

北摂イベント

コンサート / ギャラリー / 催し / ミュージアム / 講座・講演

掲載無料 あなたの街の情報をお待ちしております!
メール play@citylife-new.com
※応募・掲載希望月の前月8日まで（以降も受付の場合あり）
※掲載の場合のみ、編集部から連絡いたします。

25th Anniversary Concert Smiling Maria MEMORIES

▶12/15(日)
開演14時
（開場13時半）

高槻マリア・インマクラダ幼稚園コーラス部OGメンバーで構成される「Smiling Maria」。結成25周年を記念してコンサートが行われる。第1部は「やさしさに包まれたなら」「祭りと花と娘」「聖歌集」他、第2部は「時代」「瑠璃色の地球」「Amazing Grace」などを美しい歌声で聴かせてくれる。（指揮/松本泉、ピアノ/小西美保）

■高槻市生涯学習センター　多目的ホール（高槻市桃園町2-1　高槻総合センター2F）■入場無料

友愛バザー

▶12/10(火)
10時～11時15分

クリスマスグッズ、子どもの布おもちゃ、手作り作品、お正月用食材・お勧め食材、焼き菓子、リサイクル品（衣服、日用品）などが出品される。掘り出し物が見つかるかも!

■立命館いばらきフューチャープラザ1F　イベントホール2.3（茨木市岩倉町2-150）■入場無料■問:TEL072-623-9882（大阪友の会 米澤）

いばらき竹灯篭

▶12/7(土)
点灯開始16時～20時

歴史文化姉妹都市である大分県竹田市の竹灯籠イベント「竹楽（ちくらく）」よりもらい受けた3000本の竹と、茨木市の里山で切り出した竹を並べて開催。冬の総持寺を彩る自然の火の幻想的な空間をどうぞお楽しみに。※雨天中止

■総持寺（茨木市総持寺1-6-1）■入場無料■問:TEL072-665-6995（いばらき竹灯篭実行委員会）

フェスタ・ヒューマンライツ2019

▶12/1(日)
9時半～15時

「わすれたらあかんて　まちのきおく～このまちへ、歴史へ、文化へ、花束を～」をテーマに、楽しみながら人権や地域の絆の大切さなどを考えていただける参加型イベント。市民の各種団体による舞台発表やスタンプラリー、食べ物・バザー・おもちゃ体験コーナーあり

■高槻市立富田ふれあい文化センター（高槻市富田町4丁目15-28）高槻市立富田青少年交流センター（同4丁目15-24）社会福祉法人つながり サニースポット（同4丁目7-16）■入場無料■問:TEL 072-694-5451（フェスタ・ヒューマンライツ2019実行委員会）

絵本作家による おうえんフェス

▶12/22(日)
14時開演
（13時半開場）

読み聞かせあり、歌やライブペイントありで楽しく支援! 絵本・カレンダー販売も。「12人の絵本作家が描くおうえんカレンダー」は原発事故の影響から子どもを守ろうとがんばる人たちを応援している。

■高槻現代劇場　大ホール（高槻市野見町2-33）■参加費:大人2,000円/小人500円/原発事故被災者の方は無料■チケット:チケットぴあ、紀伊國屋書店高槻阪急店、いえみせKocoro他■主催:一般社団法人応援カレンダープロジェクト■問:080-4011-7573（坂口）

高槻文化友の会特別企画 パフ・ザ・マジック・ドラゴン

▶12/21(土)
13時開演

打つ、響く、リズムが詠う、打楽器アンサンブルの世界。出演は花石眞人、奥田有紀、山内利一、松岡直樹。曲目はパッヘルベルのカノン、剣の舞、マンボNo.5ほか。

■高槻現代劇場レセプションルーム（高槻市野見町2-33）■料金:一般1,000円（未就学児可・3歳以上有料・全席自由）※友の会会員無料（要申込）■申込・問:TEL072-671-9999（10時～17時）

関西学院グリークラブ 創立120周年記念 第28回高槻コンサート

▶12/21(土)
開演14時
（開場13時半）

関西学院グリークラブは明治32年創立の日本で最長の歴史を持つ男声合唱団。部員一人一人の精神的調和を目指すことで生まれる独特のハーモニー「関学トーン」が人々に愛されてきた。グリークラブ愛唱曲集やクリスマスソング、ミサ曲などを披露。今回はOB合唱団の「新月会」も出演。

■高槻現代劇場中ホール（高槻市野見町2-33）■料金:前売2,000円（当日券なし）※未就学児入場不可■チケット申込:〒住所・氏名・性別・電話番号・枚数を明記の上、郵送またはFAXで〒569-1042高槻市南平台5-8-3（古澤敏行　関西学院同窓会高槻・島本支部運営事務局）/FAX072-694-9020（9時～19時）

茨木市立ギャラリー展覧会

▶①12/12(木)～17(火)
▶②12/19(木)～24(火)
10時～19時（最終日は17時まで）
※水曜休館
※年末年始は12/25(水)～1/8(水)休館

①「未来工房」はな・hana展（アートフラワー）
②やごの家 さをり展（さをり織り）

■茨木市立ギャラリー（茨木市永代町1-5阪急茨木市駅ロサヴィア2F）■入場無料■問:TEL072-621-1850

第10回茨木ハピママフェスティバル ～手づくり体験の集まるハンドメイドのお祭～

▶12/19(木)
10時～16時

親子連れで楽しめるハンドメイドイベント。作家活動、講師活動などをしているママたちのお店が多数出店。スペシャルゲストとして商用利用可能なファブリック「ジョリーフルールラトワール」も初登場。ベビーカーでの入場OK、館内には授乳室も完備。

■立命館いばらきフューチャープラザ1Fイベントホール（茨木市岩倉町2-150）■入場無料■問:TEL090-5096-4287（川上）

学生考案のレシピがメニュー化
産学連携で高槻の米粉を広める

今年5月に高槻市の米粉ブランド「清水っ粉」を使ったレシピを梅花女子大学管理栄養学科の学生が考案、それを基にした4つのメニューが12月9日〜14日の5日間で市内飲食店にて提供されることとなった。

「清水っ粉」はパンや焼き菓子、天ぷらなど幅広い料理に多用可能なアレンジしやすい米粉。高槻市北部の清水地域でベーカリーを営みながら、米栽培も行う髙谷直樹さん（(株)髙谷 代表取締役）が10年前から開発に着手し、そのまま炊き上げげても美味しい地元玄米を独自の技術で製粉した商品だ。本取り組みは（株）髙谷とその事業を支援する高槻商工会議所、そして成分分析などの専門機関として協力を依頼された梅花女子大学との産学連携によるもの。

5月に行われた品評会の様子

髙谷さんは「後継者不足等が原因で、地元の水田が遊休農地や建物に姿を変えていく現状を目の当たりにしてきました。“これ以上は水田が減少してほしくない”と思うようになり、そのために何かできることはないかと考えて出た答えが、地元産米を仕入れて米粉にし、販売することだったんです」と今後の普及にかける意気込みを語った。

【 提供予定メニュー 】
❶カフェJause
『米粉の和風ロールケーキ』
❷菓子工房Hikino
『「高槻産」米粉のシュークリーム』
❸四季馳走 あか馬
『高槻清水っ粉水餃子』
❹イタリア料理Pioggia
『カボチャの米粉ニョッキ』

CULTURE コラム VOL.4

梅花から「令和」を込めて
「日本語を漢字だけで書いてみると…」

奈良時代の日本語は、固有の文字を持ちません。書き留めることが求められると、漢字だけを使って記す文化が育まれました。いわゆる万葉仮名（まんようがな）が、その代表です。『万葉集』巻七には「摂津にして作る」と題した中に、次のような歌が記されています。

命幸久吉石流垂水々乎結飲都
――一四二番歌

五七五七七で読むことを考えると、どこで区切ったらよいものか…。初句を「命」だけで捉えてみると、「いのち」に二文字を読み添えます。「命幸」と二文字で読んでみると、「いのちさきく」と字余りになります。うまく読み通すことのできない歌を、私たちは難訓歌（なんくんか）と呼んでいます。幾通りかの読み方が試されていますが、仮に「命をし幸（さき）く（久）吉（よ）けむと石流（いはばしる）垂水（たるみ）の水を結びて飲みつ（都）」と読んでみましょう。「（私の）命が無事で良い状態にありますようにと（祈りながら）、岩の上を勢いよく流れ落ちる滝の水を、（手で）寄せ合わせて（すくって）飲みました」と訳すことができそうです。作者は旅の道中なのでしょうか。自らの命が健やかであることを、激しく流れ落ちる滝の水を飲んで、祈願したことを歌にしています。

「垂水」は滝の普通名詞ですが、地理的な特徴は地名にもなります。吹田市には垂水町を探すことができます。垂水神社には、『万葉集』から志貴皇子（しきのみこ）の歌（巻八・一四一八番歌）が、碑として建立されています。また、神戸市には垂水区を見つけられます。平磯緑地には何首もの万葉歌碑が建立されいて、一一四二番歌も読むことができます。

作者はどこの滝の水を飲んで、命をつなぐことを願う歌を詠んだのでしょう。

梅花女子大学教授 市瀬 雅之

現代訳から原文までを用いて『万葉集』に文学を楽しむほか、『古事記』や『日本書紀』等に日本神話や説話、古代史をわかりやすく読み解く。中京大学大学院修了 博士（文学）。著書に『大伴家持論　文学と氏族伝統一』おうふう 1997年、『万葉集編纂論』おうふう 2007年、『北大阪に眠る古代天皇と貴族たち 記紀万葉の歴史と文学』梅花学園生涯学習センター公開講座ブックレット　2010年。ほか執筆・講演・講座多数

俳句 HAIKU VOL.4

10月25日締切りでご投句いただいた中から、山口昭男先生に入選作品を選んでいただきました。

【 優秀賞 】

口笛を吹けばコスモス揺れにけり　明石市　角谷　徳美

不思議な句です。口笛を吹いたことでコスモスが反応して揺れたということです。実際は偶然のことなのでしょうが、俳句で表せば口笛の音色に誘われてコスモスの花が揺れはじめたということになります。素敵です。

【 入選 】

点滴を終えて粥出るクリスマス　西宮市　岡田　昭弘

クリスマスの季語でクリスマスの雰囲気を詠っていないのがよいです。

わっと来てわっと逃げ去る稲雀　神埼郡　西　敬介

稲雀の動きを的確に描きました。俳句のひとつの基本です。

秋のけはい感じて猫が現れる　西宮市　仮野　理恵

猫も秋が来たのがわかるのです。猫の動きで秋を感じるのもまた一興です。

雲流るトンボ自由を知りつくし　芦屋市　石井　直子

蜻蛉が自由に飛んでいます。この自由さに作者は憧れているのです。

水の音の聴き入りたるは紅葉かな　京都市　野咲　蓮華

巧みな句です。水の音も聞いている人物もすべて紅葉になっていくようです。

【 佳作 】

知る人ぞ知る一郭の帰り花　豊中市　安藤　知明
学ランの鉢巻跳ねて秋高し　茨木市　山下美穂子
奥飛騨の天高ければ谷深し　長岡京市　藤堂　邦雄
蜻蛉群れ酒蔵壁に影うつし　西宮市　柴原　祐子
早朝の駆け抜ける道秋の風　吹田市　前川　裕行

【 つぶやき評 】

俳句で詠んだことがあたかも本当のことのように読み手に伝わることがあります。この詩的真実を探ってゆくこともまた俳句の魅力です。俳句には様々な顔があります。だから俳句は面白いのです。

選者 山口 昭男（やまぐち あきお）

1955年 神戸市生まれ。1980年「青」に入会。波多野爽波に師事。2000年「ゆう」入会。田中裕明に師事。編集担当。2010年俳誌「秋草」を創刊し主宰する。毎月発行。句集に『書信』『讀本』『木簡』がある。2018年句集『木簡』で読売文学賞受賞。日本文藝家協会会員。

【 俳句の応募方法 】
氏名・住所・年齢・明記のうえ、ハガキ、封書、FAX、下記の応募フォームのいずれかからご応募ください。

［ 宛先 ］
〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23
株式会社シティライフNEW　俳句係まで
FAX 06-6368-3505

［ 応募フォーム ］
https://pro.form-mailer.jp/fms/f413b102177160

※締め切りは毎月25日必着　※いずれも一人5句まで
※掲載は次々号となります
※佳作は掲載をもって発表とさせていただきます。
※お名前と作品を掲載します。

飲酒運転による交通事故をなくそう
協力:大阪府警察

2019年9月末時点の大阪府下の飲酒運転による交通事故発生件数は129件（2018年9月末時点では119件）、そのうち死亡事故件数は9件（2018年9月末時点では2件）となっており、どちらも昨年を上回る件数となっている。（件数はすべて確定値）

酒気を帯びた状態で車を運転すると「発見の遅れ」「反応の遅れ」「運転操作の遅れ」などの影響が出て、安全に車を運転することが不可能となることなどから、絶対にしてはいけない。

また、飲酒運転を行うだけでなく、飲酒運転をするおそれのある人に車を貸したり、お酒を提供する行為や、運転者がお酒を飲んだ状態であることを知りながら同乗するといった「飲酒運転を助長する行為」にも厳しい罰則が設けられている。

年末年始にかけてお酒を飲む機会が増える時期となる。一人一人が飲酒運転をなくそうという意識を高め、「お酒を飲んだら運転しない、させない」を実践することが大切で、運転代行の利用や、ハンドルキーパーの指定も有効だ。

［ 飲酒運転の罰則 ］
酒酔いの場合
…5年以下の懲役又は100万円以下の罰金
酒気帯びの場合
…3年以下の懲役又は50万円以下の罰金

［ 飲酒運転者以外の罰則 ］
●車両提供
運転者が酒酔いの場合
…5年以下の懲役又は100万円以下の罰金
運転者が酒気帯びの場合
…3年以下の懲役又は50万円以下の罰金
●酒類提供又は車両同乗
運転者が酒酔いの場合
…3年以下の懲役又は50万円以下の罰金
運転者が酒気帯びの場合
…2年以下の懲役又は30万円以下の罰金

City Life NEWS

全国で注目される施策や課題は、地域で暮らす私たちにどう影響するのか?身近に起きた出来事やトレンドなど、幅広い分野のニュースを紹介していきます。ネットでもさまざまなニュースを紹介しています。

シティライフNEWS で検索

新たな商業施設も誕生予定
変革の時を迎える千里中央

がエイチ・ツー・オーリテイリングによる再開発予定地

日本初の大規模ニュータウンとして1962年にまちびらきした千里ニュータウン。その交通の要所として、また中核として、1970年の大阪万博開催に合わせて開業したのが北大阪急行電鉄・千里中央駅だ。北摂随一の大規模な生活都市としてだけでなく、計画的なまちづくりの中において整備された豊かな緑や公園を有するなど、多様性に富んだ街として長らく発展し続けてきた。そんな千里中央地区が今、変革の時を迎えているという。

豊中市と駅周辺地権者などで構成する「千里中央地区活性化協議会」は、今年3月に「千里中央地区活性化基本計画」を策定した。今後10年程度の間に取り組むべき方向性や方針を示したもので、その中には新たな街づくりによる活性化を目指した内容が含まれている。基本計画には大きく分けて二つの注目すべき点がある。一つは2023年度に予定されている北大阪急行電鉄の延伸。そしてもう一つ、当該地域内にある大型施設の老朽化によって再開発の必要性に迫られていることだ。

再開発が予定されている千里セルシー跡地

交通面での再整備については、北大阪急行の箕面方面への延伸を契機に、今まで分かりにくかった公共交通の乗換動線をわかりやすくし、阪急バス乗降場を北大阪急行駅中央改札付近に集約・再配置する。また、散在している駐車場を再編することで今まで駅を挟んで東西で偏りがあった回遊性を向上させたいとしている。

商業面においての再整備も進められている。商業エリアと位置付けている東町ゾーン、その中央部が再整備検討対象とされており、阪急阪神百貨店を傘下に持つエイチ・ツー・オー リテイリングは千里阪急と今年5月末をもって閉館した千里セルシーの一体開発を発表している。延床面積は10万㎡級と大阪府下でも最大級。阪急系列の商業施設を運営する事業体だけに、百貨店である千里阪急を中心に様々なショップが入る「西宮ガーデンズ」のような商業施設の誕生が噂されているが、詳細はまだ発表されていない。南西部の先行開発区域では読売新聞や関西電力グループが再整備を進めた「SENRITO(センリト)」がオープン済み。よみうり文化センターと周辺地域が、タワーマンションとイオンSENRITO専門店、その他約60の店舗やクリニックに生まれ変わり、これらはすでに運営されている。

2017年にオープンしたSENRITO

千里中央地区は都市再生緊急整備地域に指定され、全国的にも都市の再生を図るべき拠点と位置付けられている。日本初の大規模ニュータウンとして千里ニュータウンを誕生させた時と同じように、今回の活性化計画も、都市再生の全国模範となりえるだろうか。

マスターズ甲子園2019
PL学園が再び甲子園に

「マスターズ甲子園2019」が11月9・10日に阪神甲子園球場で開催された。各地区の予選を勝ち抜いた16チームが熱戦を繰り広げた。今大会の注目は、1985年高校野球選手権夏の決勝以来の甲子園出場となるPL学園高校OB。34年ぶりに高校野球の聖地・甲子園にあのPL学園が帰ってきた!

大阪代表としてマスターズ甲子園初出場を果たしたPL学園高校OB。高校時代は5季連続出場、2度の全国制覇を成し遂げ、その後はプロ野球・読売ジャイアンツでも活躍した桑田真澄さんがOB会長としてチームを引っ張る。群馬県代表、利根商業OBとの試合では4回に登板。重心が低く柔らかいピッチングフォームは現役時代と変わらなかった。「50歳を過ぎて五十肩もあって思うように動かない」と苦笑いながら「気持ちは高校生のつもり」と120キロを超えるストレートと桑田投手の代名詞、カーブも投じる堂々のピッチングで1イニングを2安打無失点に抑えた。その後はショートの守備につき、打ってはライトオーバーのタイムリーを放つ活躍で、チームは5-1で勝利した。試合後、PL学園を春夏通算6回の優勝に導いた名将・中村順司総監督は「甲子園はやはり聖地ですね。このユニフォームを着て戦えたことがうれしい。選手たちも応援のみなさんも一体になって久しぶりに盛り上がりましたね」と笑顔。

また、この日は3塁側内野席にPL学園名物の人文字応援も復活した。全国からOBや一般参加者630人が集まり"PL"の人文字を作り、カラーボードを使っての応援を繰り広げた。さらにブラスバンドやチアリーダーなどの応援も含めると1,400人となる大応援団が選手たちを後押し。PLの応援歌「ヴィクトリー」「ウイニング」が流れると「懐かしい。これを聴くとKKコンビが活躍した頃のPLを思い出すね」と涙するファンも。硬式野球部は2016年を最後に活動休止している。OB会は復部への話し合いを続けており、マスターズ甲子園出場は後輩たちへのエールになるだろう。桑田OB会長も「15歳で初めてここでプレーして、この球場に育ててもらった。次の世代につなげていけたら」と話した。

過去のマスターズ甲子園の記事は右記にて

マスターズ甲子園2019 大阪代表はPL学園に決定 ▼

永遠の高校球児たちへ マスターズ甲子園 ▼

次号の巻頭特集は
「素敵な1年にするために、はじめたいこんなこと」です。お楽しみに

●本紙の記事や広告についてのご質問・ご意見など
TEL06-6338-0640　info@citylife-new.com
●発行部数15万部
●無料で各戸に配布しています。必要のない方は、お手数ですがご一報ください。
問/株式会社シティライフNEW　TEL06-6338-0640　〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23

家族と自分のために考える My エンディングプラン

交通至便な「摂津峡 妙力寺」の魅力と永代供養についてご住職に聞きました

高槻市にある「妙力寺」は、様々なお墓のスタイルがあり、それぞれのニーズに合った納骨方法を選ぶことが可能です。いつでもお参りに行ける交通至便な立地も魅力です。

この方にお伺いしました
妙力寺 河野（こうの） 楽寛（らっかん）さん
妙力寺は気さくに、長くお付き合いいただけるお寺です。生前予約はもちろん、お墓のお引越しなど何でもお気軽にお尋ねください。

Q 永代供養って?

お墓参りをしてくれる人がいなくても、お寺が責任を持って永代にわたり供養と管理をすることです。無縁仏になる心配がないので、子どもに負担をかけたくないという方やなかなかお参りができない方など需要が増えています。

Q どんな供養をしますか?

毎日、朝晩の読経を欠かさず行い、月1回の永代法要と、お盆・春と秋のお彼岸の法要も行います。お参り後には仏壇部分を開閉するなどお寺ならではの暖かさを心がけており、「まるで自宅でご先祖様を供養するようにみてくれるので安心です」と喜んでいただいています。

Q 将来的に周辺環境は変わりませんか?

妙力寺周辺は国定公園「摂津峡」に程近い緑豊かな美しい環境です。高槻市の緑地環境の保全及び緑化の推進に関する条例に基づき保護地区に指定されているので、周辺地域の美観風致が維持されています。またエレベーター完備で、車椅子の方やベビーカーもそのままでお参りいただけます。納骨堂は厳しい建築基準に適合し、災害にも強いので大事な祖霊をお守りいたします。

また妙力寺では早期に用意していても維持費はかからず、年会費や修繕費・寄付などもかかりません。宗派を問わず葬儀から法事、法要まで対応しているので万が一のときにもしっかりサポートいたします。

Q 田舎にあるお墓の引越し、どこに頼めばいいの?

「お墓の移転」や「墓じまい」なども対応します。専任のスタッフが相談を受け付けていますので詳しくお話させていただきます。妙力寺は宗派も不問ですので、遠い故郷のご先祖様を永代供養墓にお引越しなさる方もいらっしゃいます。まずはお気軽にご相談ください。